

الأنشطة الحركية
في رياض الأطفال



الجمهورية العربية السورية
منشورات جامعة دمشق
مركز التعليم المفتوح
— قسم رياض الأطفال —

الأنشطة الحركية في رياض الأطفال

الدكتور

مروان عرفات

مدرس في قسم تربية الأطفال

الدكتورة

سلوى مرتضى

أستاذة مساعدة في قسم تربية الأطفال

جامعة دمشق

الأنشطة الحركية في رياض الأطفال

الباب الأول

النظري

١٥ : مفهوم التربية الحركية .

١٩ قيم وأغراض التربية الحركية .

٢١ المنهاج وبرامج التربية الحركية .

٢٢ التربية الحركية والمعرفة .

٢٥ : النمو البدني والحركي .

الخصائص البدنية والحركية لسن الطفولة

٢٧ المبكرة .

٢٧ النمو البدني .

٢٧ نمو الوزن .

٢٨ النمو الحركي .

خصائص النمو البدني والحركي لمرحلة

٢٩ الطفولة قبل المدرسة .

٢٩ النمو البدني .

٣٠ مظاهر النمو في مرحلة الطفولة المبكرة .

النمو البدني والحركي .

٣١	النمو العقلي .
٣٢	النمو الانفعالي .
٣٣	النمو الاجتماعي .
٣٣	دور البيئة الرياضية .
٣٥	النمو الجسماني .
٣٧	الهيكل العظمي .
٣٩	العضلات .
٤١	سن الطفولة .
٤٥	السنة الأولى .
	السنة الثانية .
	السنة الثالثة .
	السنة الرابعة .
	السنة الخامسة .
	السنة السادسة .
	السنة السابعة إلى التاسعة .
	السنة العاشرة إلى الثانية عشر .
	السنة الثالثة عشر إلى الخامسة عشر .
٤٧	الأطفال الأقوياء .

٤٩ تعريف التمرينات واصطلاحاتها . الفصل الثالث :

	التمرينات .
٥١	اصطلاحات التمرينات .
	الأوضاع الأساسية .

٥٢ وضع الوقوف .

وضع الجلوس .

٥٣ وضع الرقود .

الأوضاع المشتقة .

٦١ الفصل الرابع : اللعب .

٦٣ مفهوم اللعب .

محددات اللعب .

٦٥ مراحل اللعب .

٦٧ عمليات اللعب .

٦٨ مراحل لعب الأطفال .

تطور الأطفال .

٧١ اللعب في رياض الأطفال .

٧٣ مقدمة عامة .

تعريف اللعب .

تطور اللعب عند الأطفال في مرحلة رياض

الأطفال .

٨٧ العوامل المؤثرة في لعب الأطفال .

٨٨ العامل الجسدي .

العامل العقلي .

عامل الجنس .

العامل البيئي .

العامل الاجتماعي والثقافي .

أثر اللعب في نمو الأطفال ما بين ٣ - ٦

- ٩١ سنوات .
- النمو الجسمي .
 - النمو العقلي .
 - النمو النفسي .
 - النمو الاجتماعي .
 - النمو الانفعالي والعاطفي .
 - العلاقة بين الروضة واللعب .

٩٩ **الفصل الخامس :** هدف التربية الرياضية من قبل المدرسة .

- ١٠٢ - مرحلة الرضيع من الولادة وحتى الشهر الثالث .
- مرحلة الرضيع من الشهر الرابع وحتى السنة الأولى .
- ١٠٣ - مرحلة الطفولة الأولى من ٢ - ٣ سنوات .
- مرحلة الطفولة الثانية من ٣ - ٦ سنوات .
- ١٠٥ - أهمية رياض الأطفال لمعرفة الحياة وخالقها .
- الكفايات المهنية المطلوبة للمختصين في رياض الأطفال .
- دور اللعب في نمو العقل .
- أهداف التربية البدنية والرياضية في رياض الأطفال .

١١١ **الفصل السادس :** - التربية الرياضية في رياض الأطفال .

- ١١٣ لماذا يمارس الطفل الرياضة .

التربية الرياضية في مرحلة ما قبل التعليم

١١٤ الابتدائي .

١١٥ صفات الأطفال في سن ٣ - ٦ سنوات .

١١٦ واجبات التربية .

١٢١ خصائص دروس الرياضة في هذه المرحلة .

١٢٣ - المنهاج والمواد المدرسية للمرحلة .

ملاحظات حول المنهاج .

الباب الثاني

العملي

١٢٣ الفصل السابع : ألعاب الحضنة .

١٢٥ ألعاب الطفل من ١ - ٢ سنة .

١٢٧ ألعاب الطفل من ٣ - ٤ سنوات .

١٢٩ ألعاب الطفل من ٥ - ٦ سنوات .

١٤٣ الفصل الثامن : تعلم المهارات الحركية الأساسية .

١٤٥ الحركات الانتقالية .

المشي .

الجري .

القفز .

الحجل .

الوثب .

السقوط .

الرفع .

الدفع .

الشد .

التسلق والتزول .

حركات المعالجة والتناول .

دحرجة الكرة .

رمي الكرة باليدين من الأسفل .

مسك الكرة بالذراعين .

الوثب بالحبال .

مميزات مرحلة الطفولة المبكرة .

خصائص مرحلة الطفولة المبكرة .

الطلاقة الحركية .

الفصل التاسع :

عوامل الأمان والسلامة .

حركات الإحماء .

نماذج من حركات الطلاقة الحركية لمرحلة

الحضانة .

تقليد الحيوانات .

الشقلبة والتوازن .

حركات البراعة الفردية .

البراعة مع الزميل .

١٦٧ الفصل العاشر : نماذج وتمارين لأطفال رياض الأطفال .

الحركات الرياضية على هياكل ونماذج

١٦٩ . صناعية .

١٧٦ . تمارين بالكرات .

١٨١ . تمارين باستخدام الحبال .

١٨٥ . تمارين بالأطواق .

١٩١ . تمارين بأكياس الحب .

١٩٤ . تمارين تقليد الحيوانات .

٢٠٠ . تمارين تقليد الأشياء والأشخاص .

٢٠٣ . تمارين باستخدام العصي .

٢٠٦ . تمارين بالحلقة المطاطية .

٢٠٨ . تمارين بدون أدوات .

٢١٤ . تمارين باستعمال المقاعد السويدية .

٢١٧ . تمارين بواسطة لعبة .

٢١٩ . تمارين باستعمال الإطارات البالية .

تمارين على المقعد والكرسي .

٢٢١ . المسابقات .

٢٢٤ . الألعاب التخيلية .

٢٢٥ . ألعاب الدائرة .

٢٢٦ . ألعاب مناسبة للمرحلة .

٢٢٨ . قصة حركية .

٢٣٣ الفصل الحادي عشر : ألعاب أطفال رياض الأطفال .

٢٣٥	ألعاب الحيوانات .
٢٣٨	ألعاب الطقس والطبيعة .
٢٤٢	ألعاب الأدوات .
٢٤٣	ألعاب أجزاء الجسم .
٢٤٦	ألعاب القصص الحركية .
٢٥٥	المهارات والمفاهيم الحركية لألعاب الكرات . الفصل الثاني عشر:
٢٥٧	أقسام مفاهيم الحركة .
٢٥٨	المهارات والمفاهيم الحركية .
٢٥٨	تعريفات ومفاهيم أساسية .
٢٥٩	طرق تدريس ألعاب الكرات .
٢٦٠	رمي ومسك الكرة .
	مبادئ نمو الرمي والمسك .
٢٦١	مفهوم الرمي وأشكاله .
٢٦٢	أساسيات تعليم المسك للطفل .
٢٦٢	طرق تعليم ألعاب الكرات .
٢٦٢	طريقة الاستكشاف .
٢٦٤	طريقة حل المشكلات .
٢٦٤	طريقة الاكتشاف الموجه .
٢٦٥	طريقة الأمر التقليدية .
	أهمية توفر الأدوات في تدريس ألعاب
٢٦٦	الكرات .
٢٦٨	المراجع العربية والأجنبية

مُقَدِّمَةٌ

ينظر المربون إلى الفترة العمرية في حياة الطفل ما بين الميلاد حتى البلوغ على أنها أهم الفترات . ويتابعون مؤكدين أن الفترة الأولى منها وهي مرحلة الطفولة الأولى التي تسبق سن المرحلة الابتدائية - المرحلة الأولى للتعليم الأساسي - تكاد تكون فترة التكوين الحقيقية لهذا الطفل حركياً ونفسياً وسلوكياً وشخصياً لما لها من أهمية .

وقد اعتادت الأسرة الشرقية ، أو العربية خاصة على تربية الطفل واحتضانه في كنفها خلال هذه المرحلة ، حيث تقوم الأم والأسرة برعايته وصولاً إلى مرحلة التعليم الأولى ، فتسبغ عليه مفاهيمها ومعارفها العلمية والثقافية والاجتماعية التي تلعب دوراً أساسياً في تكوينه ، حيث يتحرك الطفل خلال هذه المرحلة في جو أسرته ويكون الحد الأقصى لعالمه هو الأم والأب والإخوة والأقارب وأطفالهم أحياناً ، فيتعلم من الجميع ويأخذ الخبرة عنهم .

على أن التطور الكبير الذي أصاب مجتمعنا في النصف الثاني من القرن الماضي وأدى إلى خروج المرأة لمجالات الحياة عنصراً إيجابياً منتجاً فيها غير الكثير من أساسيات الماضي بالنسبة لحياة الطفل وطفولته . حيث بات من الضروري البحث عن حلول جديدة لذلك فبدأت أفكار بسيطة متناثرة بإنشاء دور حضانة ورياض أطفال لرعاية الأطفال وفقاً لهذه الظروف وقد اتسمت هذه المحاولات بالبساطة والعفوية والجنوح نحو رعاية الأطفال (دواماً) ريثما تعود الأمهات من أعمالهن ، وعليه لم يكن هنالك أي اهتمام جاد في رعاية متطلبات الطفل في هذه المرحلة علمياً .

ومع تطور المجتمع وحركة التربية في مقدمته بدأ واقع الرياض يتحسن ودخلت إليها مفاهيم التربية الحديثة بكل أشكالها وصورها ، وبدأت العناية الجادة في إسقاط كل المفاهيم التربوية لبناء الطفل جسدياً وعقلياً وفكرياً واجتماعياً بشكل أفضل ،

وعليه فقد باتت الرياضة أو النشاط الحركي للطفل المحور الأساسي في كل هذه المجالات ، لأن النشاط الحركي شريك في كل جوانب بناء الطفل المذكورة ، لا بل هو الأساس في تعليم الطفل وتطويره وصولاً إلى أهدافها كلها ، خاصة أن الحركة هي أساس تعلم الطفل في هذه المرحلة العمرية .

وعليه فإن المفهوم الجديد للتربية الحركية هو تعبير عن المفهوم الجديد للجوانب التقدمية في برامج التربية الرياضية لكل المراحل العمرية -رياض الأطفال- منها . لاسيما وأن هذه الرياض قد عاشت تجارب مختلفة بصورها الإيجابية والسلبية في ترويض الأطفال والسعي لتنشيطهم وتحريكهم بأشكال مختلفة تحت عنوان الرياضة . وقد أصابت هذه المحاولات حيناً وأخطأت أحياناً ، لأن المصادر المعرفية لهذا الأمر كانت ذاتية أو تقليدية أو بمبادرات شخصية ، ومثل هذه الأمور لا تصل إلى الغاية والهدف دائماً .

لذا فإن هذا الكتاب جاء ليلي احتياجات الطفل في مرحلة -رياض الأطفال- من جانب النشاط الحركي وفقاً لما وصلت إليه أحدث الأبحاث وهو يتكون من خمسة عشر فصلاً في بايين .

تضمن الباب الأول الجوانب النظري المعرفي وهو مكون من ستة فصول تتناول مفهوم الحركة والطلاقة الحركية والنمو البدني والبناء الجسماني وتعريفات للتمرينات والمصطلحات وصولاً لتعريف اللعب ومحدداته ومراحله وعملياته ولأهداف التربية الرياضية في هذه المرحلة العلمية . أما الباب الثاني فقد تضمن ستة فصول تناولت بالكلمة والرسم ألعاب الحضانة وتمرينات تعليم المهارات المختلفة لكل مرحلة من المراحل العمرية . ونأمل أن نكون وفقنا فيما ذهبنا إليه في محاولتنا هذه لإغناء المكتبة العربية عموماً ، وما يختص منها بالأنشطة الحركية لرياض الأطفال .

المؤلفان

دمشق .

الباب الأول

النظري

الفصل الأول

مفهوم التربية الحركية .

قيم وأغراض التربية الحركية .

المنهاج وبرامج التربية الحركية .

التربية الحركية والمعرفة .

الباب الأول

الفصل الأول:

مفهوم التربية الحركية

ظهرت التربية الحركية في البداية على أنها برنامج مصمم لتنمية الحركات الأساسية الهامة التي تندمج بعد ذلك مكونة الوحدات الأدائية متقدمة المستوى.

وجاءت دراسة لابان (Laban) التي اهتمت بالحركة البشرية كلها لتقدم دراسة منهجية في وصف الجوانب الحركية الأربعة التي ميزها لابان وهي (الجهد - والجسم - والفراغ - والعلاقات) وبذلك يمكن بحث كل جانب على حدة ، وإذا اجتمعت المكونات الأربعة معاً فهي تعطي صورة أكثر شمولية لدراسة الحركة.

ولقد تطورت مفاهيم التربية الحركية في أوروبا وأمريكا وخاصة في النصف الأخير من القرن الماضي. وازداد عدد المربين المؤمنين بأهميتها. فأوضح دوتري و وودز (Daughtrey & Woods) عام ١٩٧٦ في دراستهما أن مفهوم التربية الحركية هو التنوع الذي حدث من خلال محاولات تحديث التربية الرياضية لتحقيق أهداف التربية الأساسية، وقد اعتبرا التربية الحركية في جوهرها هي (تكييف الطفل حركياً مع جسمه). وقد دعمهما في هذا الرأي مجموعة كبيرة من المفكرين التربويين.

ويرى جود فري و كيفلرت (Good Frey & Kephart) إن التربية الحركية هي ((ذلك الجانب من التربية البدنية أو التربية الأساسية التي تتعامل مع النمو والتدريب لأنماط الحركة الطبيعية الأساسية باعتبارها تختلف عن المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة الرياضية))^(١).

^(١) (الخولي، ١٩٩٨ صفحة ٤٠)

وعليه يمكن اعتبار التربية الحركية نظاماً تربوياً أساسياً للأطفال يمكن تعريفها على النحو التالي ((التربية الحركية هي نظام تربوي مبني بشكل أساسي على الإمكانيات النفسية والحركية الطبيعية المتاحة للطفل)).

وبما أنها نظام تربوي يصل بين التربية الرياضية والتربية العامة ولها صفة الاستمرار منذ سنوات الطفولة الأولى حتى البلوغ فقد أشار خريكوفا (Khripkova) إلى أن المشكلات الأساسية للتربية البدنية للطفل يجب حلها بالكامل وبشكل ناجح كلما كان ذلك ممكناً في السنوات الدراسية الثمان الأولى، وبغير ذلك نكون قد أهملنا أكثر مراحل العمر تأثيراً وفعالية في نمو قدرات الطفل الحركية.

وقد أكدت مارجريت آن (Margaret Ann) في دراستها عام ١٩٧٧ التي أجرتها للتعرف على بعض مجالات النمو التي يجب أن تحظى باهتمام المسؤولين عن الأطفال في عمر الخامسة إلى أن أهم هذه العوامل هي: (حركة الجسم - التحكم العضلي - الإدراك الفعلي - الوعي بالجسم - المحاكاة والتقليد).

ومن هنا يبدو واضحاً الأهمية الكبيرة لفترة ما قبل دخول المدرسة (٦ سنوات) لأنها فترة طويلة في حياة الطفل لا ينبغي إهمالها. ومن الضروري البدء بالتربية الحركية في أبكر وقت ممكن أي مجرد أن يتمكن الطفل من الجري بيسر وسهولة. وإهمال العناية بهذه الفترة يؤدي إلى إصابة الطفل بكثير من العيوب والانحرافات القوامية وضعف في القدرة والبراعة الحركية. ويجعل ممارسة التربية الرياضية في مرحلة الدراسة الإعدادية وما بعدها لإصلاح ما فسد وعلاج ما أهمل في فترة بناء التربية الحركية.

- قيم وأغراض التربية الحركية:

تعتقد إليزابيث لودوينج (Elisabeth Ludwing) أن القيم الناشئة عن

برامج التربية الحركية تتلخص في:

١- خبرة النجاح متاحة لمعظم الأطفال، لأن الأهداف شخصية تماماً، وفي نفس الوقت هناك توقعات لأداء نوعي جيد على كل المستويات.

٢- الانضباط الفردي والتوجه الذاتي، حيث يتمكن الطفل من اتخاذ القرارات بشكل مطرد ويتعود على تحمل المسؤولية كاملة عن سلوكه.

٣- الموقف التعليمي في حد ذاته يخلق حرية وابتكاراً وتعبيراً من خلال محاولات الطفل تقديم البدائل والحلول الذاتية بدون خوف من الفشل.

٤- على الرغم من الاهتمام البالغ للأطفال خلال عمليات التعليم والتعلم واندماجهم فيه، إلا أن الموقف لا يخلو من الرضا والنتائج السارة.

ويرى لوثر (Lawther) إن الأغراض الأساسية التي يمكن أن تشتق من قيم التربية الحركية هي:

- ١- خبرة التمتع بالحركة.
- ٢- الاستكشاف وحل المشكلات.
- ٣- تنمية فهم الحركة.
- ٤- الخبرة الحركية في حد ذاتها.
- ٥- التحليل والدراسة لفهم مفردات العمل الحركي.

٦- تحليل عناصر الحركة عامة كخطوة أساسية في تحليل المهارة الحركية.

كما يعتقد لوثر أن أغراض التربية الحركية تتحقق من خلال إثارة الأطفال في مواقف بيئية بالتعليمات والإرشادات مستنداً بذلك على فكرة (الاندفاع أو الرغبة الوقتية) فمثلاً قدّم كحلٍ للمشكلات أن تكون مثيراته في التساؤل التالي. بكم طريقة يمكنك أن تعبر بتوازن فوق مقعد سويدي مقلوب ؟ أو ما هي الأساليب التي تتمكن بها من نقل كرة طبية عبر صالة التمرينات ؟

ويمكن تلخيص دور الحركة في التربية والتنشئة الاجتماعية للطفل بما يلي:

- ١- الحركة ممكن أن تكون عاملاً فعالاً ووسطاً ملائماً للتعلم بشكل عام.
- ٢- الخبرات الحركية يمكن أن تستثير التفكير.
- ٣- الخبرات الحركية تساعد الأطفال على فهم أفكارهم ومشاعرهم.
- ٤- الخبرات الحركية تساعد الأطفال على تنمية فهمهم تجاه الآخرين.
- ٥- الحركة يمكن اعتبارها شكلاً من أشكال الاتصال الجماعي.
- ٦- الحركة تسهم في التعبير عن الذات.
- ٧- الحركة تقدم الخبرة المبدعة الخلاقة.
- ٨- التربية الحركية تساهم في تنمية التفاعل الاجتماعي للطفل.
- ٩- التربية الحركية تساهم في تنمية الطلاقة والمهارة الحركية للطفل.
- ١٠- التربية الحركية تساهم في إثراء القيم والعمليات الاجتماعية الإيجابية.
- ١١- التربية الحركية تساهم في توضيح مفاهيم الأطفال حول بيئتهم.
- ١٢- التربية الحركية تساهم في تنمية اللياقة البدنية والحركة للطفل.
- ١٣- التربية الحركية تساعد الأطفال في معرفة (كيف تعمل أجسامهم).

١٤ - التربية الحركية تساعد في إكساب الطفل الاتجاهات الطيبة نحو

مجتمعه

- المنهاج وبرامج التربية الحركية:

حتى أمد قريب كانت نظرة الدول لمنهاج التربية الرياضية في المرحلة الابتدائية أنه يقتصر على الألعاب ، والألعاب الصغيرة والتتابعات والتمرينات. ثم اتسعت النظرة لتشمل (الأكروبات) والحركات الأرضية والحركات على الأجهزة ومسابقات الميدان والمضمار. وكل هذه النشاطات على الأجهزة تعتمد على المهارات الخاصة للحركات الرياضية الأساسية.

وجرت محاولات حديثة لتوحيد الحركات وفقاً لما هي عليه في الطبيعة والعمل والأنشطة الرياضية. وثبت أن مرجع ذلك كله يعود إلى الحركة الأساسية. وكان الافتراض أن بتنميتها تؤدي إلى زيادة قابلية الفرد على إدارة جسمه في كل مواقف الحياة (المشي - الجري - العمل - النشاط الترويحي). ولقد أكدت نتائج البحث العلمي أن هناك اعتبارات يجب الانتباه إليها بتصحيح المنهاج الخاص بالتربية الحركية حيث يجب أن تتلاءم من حيث المحتوى والتتابع مع مستوى النمو البدني والحركي والفعلي والاجتماعي للطفل. وعليه فإن المفهوم التقدمي لفلسفة منهاج التربية الحركية يأخذ بعين الاعتبار الطفل أكثر من النظر إلى النشاط.

ونظراً لالتحاق الطفل المتأخر بالمدرسة (في السادسة) فإن الاهتمام بات منصباً على الوالدين في البيت والمربين في رياض الأطفال لمضاعفة اهتمامهم بالتربية الحركية التي تؤكد أنها تلعب دوراً في نمو الطفل من مختلف الجوانب. وعليه فإن برامج التربية الحركية في دور الحضانة ورياض الأطفال تبنى على أساس تأمين احتياجات هذه المرحلة العمرية مستعينة بالأداء الحركي المتنوع يتحدد بالموضوعات التالية:

١ - الحركة الأساسية.

- ٢- تعلم المهارات الحركية.
- ٣- الكفاءة الإدراكية الحركية
- ٤- ميكانيكية الجسم والقوام.
- ٥- الطرق الحركية.

- التربية الحركية والمهرفة:

أكدت العلوم الحديثة أن الحركة تنمي ملاحظات الطفل ومفاهيمه وقدراته الابداعية وإدراكه الأبعاد والاتجاهات كالأحاساس بالتوازن - والمكان والزمان والتعود على السلوك المنطقي وحل المشكلات وإصدار الأحكام التقويمية. فتغير وضع الرضيع من مستوى الرقود (الأفقي) إلى الجلوس (الرأسي) يتيح له معرفة جديدة. كما أن وصول الطفل إلى مرحلة الوقوف تتيح له فرصة اكتشاف العالم من حوله والتعرف على الأشياء.

ولقد أظهرت دراسات كولتسوفتا (Koltsofpa) أن نمو القدرة على الكلام عند الأطفال يرتبط بشكل وثيق بالحركات وبصفة خاصة تمرينات معين للأصابع بالإضافة إلى أن النشاط الحركي المنظم خلال عملية الكلام نفسها لها تأثير طيب على النمو الفعلي للطفل مما يساعده على عمليات التفكير والانتباه والتذكر^(١). كما أوضح آلان (Alan) أن هناك علاقة إيجابية بين المهارة الحركية والتحصيل الأكاديمي مثل الرياضيات والرسم والخط والقراءة واللغة.

وكانت نظرية بياجيه (Piaget) هي الأهم في هذا المجال حيث تؤكد أن السلوك الحركي أساس كل تنمية فكرية بما في ذلك التكيف ذاته. كما أوضحت أن

(١) (الخلي وراتب ١٩٩٨ ص ٤٩)

بناء التراكيب التقدمية في بداية الحياة إنما تكون من الحركة بالكامل تقريباً. وهو أمر ملازم للحياة بأكملها.

- علاقة التربية الرياضية بالتربية الحركية:

بما أن التربية الحركية للطفل تبدأ منذ الميلاد حتى البلوغ فهي تعتبر أساساً وتمهيداً للتربية الرياضية. ولقد كان لحركة التجريب والبحث العلمي مراجعة المناهج سعياً لإصلاح المحتوى المنهجي للتربية الذاتية إضافة لتطور علم النفس الرياضي وعلم الحركة والتقيد الحركي الأثر البالغ في ظهور المفهوم التقدمي الجديد (التربية الحركية) الذي يعبر عن اتجاه تخصصي حديث في التربية الرياضية.

وعلى الرغم من شمولية مفهوم التربية الرياضية التي يبدأ من المدرسة الابتدائية حتى الجامعة. والذي يقوم على أنماط الحركة الأساسية أكثر من الاعتماد على المهارات الحركية الخاصة إلا أن جميع المفكرين اتفقوا على أن الحركات الأساسية وأنماطها تعتبر أساساً لأغلب المهارات الحركية خاصة في الفترة من الميلاد حتى السادسة من العمر والتي أكدت الدراسات أنها تشكل أساساً للحياة الحركية للطفل.

الفصل الثاني

النمو البدني والحركي .

الخصائص البدنية والحركية لسن الطفولة .

خصائص النمو البدني والحركي لمرحلة الطفولة قبل المدرسة .

مظاهر النمو في مرحلة الطفولة المبكرة .

دور البيئة الرياضية .

الفصل الثاني: النمو البدني والحركي

- الخصائص البدنية والحركية لسن الطفولة المبكرة:

يتعرض جسم الطفل في سن الطفولة المبكرة إلى تبدلات كثيرة ويمكن تقسيم هذه المرحلة إلى قسمين:

- الأول: وهي مرحلة الطفولة المبكرة من الميلاد إلى ٣ سنوات.

- والثاني: هو مرحلة الطفولة (ما قبل المدرسة) من ٣ - ٦ سنوات.

وتمتاز كل مرحلة بصفات وخصائص في جوانب النمو البدني والوزن والنشاط الحركي.

فبينما يكون الطفل في المرحلة الأولى ممتلئ الجسم يصبح في المرحلة الثانية نحيل الجسم ذا أضلاع بارزة ، لكنه موفور النشاط يقفز ويركض باستمرار ويزداد جسمه طولاً.

- النمو البدني:

أ- في المرحلة الأولى:

١- نمو الطول: يبلغ طول الجنين وسطياً (٥٠سم) ويبلغ في نهاية العام الأول (٧٥سم) ويصل طوله في نهاية السنة الثالثة (٩٣سم). ويكون الذكور أطول من الإناث بشكل عام.

٢- نمو الوزن: يبلغ وزن الطفل عند الميلاد حوالي ٣ كغ وغالباً ما يكون وزن الذكر أكبر من الأنثى. ويتضاعف وزن الطفل في الشهر الخامس وفي نهاية السنة الأولى يبلغ وزنه ثلاثة أضعاف وزنه عند الولادة ثم يزداد بواقع كيلوغرام واحد كل أربعة

أشهر خلال العام الثاني من عمره. ويبلغ وزنه في نهاية العام الثالث حوالي ١٦ كيلو غرام.

٣- النمو الحركي: تتطور المهارات الحركية للطفل في هذه المرحلة بشكل سريع فتراه يقفز ويشب ويحجل ويجري ويسابق. ويصبح قادراً على التحول من وضع الوقوف لوضع الجلوس مروراً بالقرفصاء.

وأوضحت دراسة جيزل (Gessel) أن هذه المرحلة تتصف بنمو الرشاقة وسهولة حركة الرجلين. فالطفل في السنة الرابعة قادر على حمل كوب ماء بشكل جيد واستخدام فرشاة الأسنان. كما أنه يصبح قادراً على التوازن على قدم واحدة لفترة وجيزة ، ويمتاز الأولاد في هذه المرحلة عن البنات في الوثب والتسلق ورمي الكرة في حين تمتاز البنات بالحجل وركوب الدراجات.

وأكدت دراسة هيلدريث (Hildreth) أن الطفل يستخدم يديه في هذه المرحلة أكثر من أية مرحلة أخرى. ويصبح الطفل ميالاً لاستخدام اليد اليمين عند انخراطه بالمجتمع واضطراره إلى المصافحة والكتابة ويكون استخدام اليد اليسرى أكثر بين الذكور في حين تميل البنات لاستخدام اليدين معاً.

جدول تطور النشاط الحركي منذ الولادة حتى سن السادسة

العمر	النشاط الحركي
شهر واحد	يرفع الطفل رأسه بحيث تبقى ذقنه عن سطح الفراش من وضع الانبطاح.
شهران	يرفع الطفل صدره عن سطح الفراش من وضع الانبطاح.
٤ أشهر	يحفظ برأسه منتصباً حين حمله من قبل شخص ما.
٦ أشهر	يجلس قليلاً دون سند، ويتقلب من ظهره إلى بطنه نصف دورة. ويقبض على الأشياء ويعثرها.

٩ أشهر	يجلس وحده ويقف بمساعدة الآخرين.
السنة الأولى	يقف مستنداً على الأثاث. ويمشي بمعاونة الآخرين.
١٥ شهراً	يصعد الدرجات والأثاث غير المرتفع ويقف ويمشي وحده.
١٨ شهراً	يتحسن تسلقه للدرجات والأثاث ويستعمل المعلقة بشكل معقول.
السنة الثانية	يدور حول قطع الأثاث. ويركض باتزان. ويعبث بالورق ويطويه.
السنة الثالثة	يرتدي ملابسه بنفسه. ويلبس حذاءه دون تمييز بين اليمين والشمال. ويركض أكثر مما يمشي. ويكون ركضه كركض الدببة.
السنة الرابعة	يتحسن المشي ويصبح متناظراً بين حركة اليدين والقدمين.
السنة الخامسة	يأكل ويتحجم وحده. ويبدأ اللعب مع أقرانه.
السنة السادسة	يجلس ساكناً في المدرسة. وتبدأ مرحلة تبديل الأسنان الحليبية.

— خصائص النمو البدني والحركي لمرحلة الطفولة (ما قبل المدرسة):

تتمايز مرحلة النمو البدني والحركي لمرحلة الطفولة (ما قبل المدرسة) ٣ - ٦

سنوات بخصائص نوعية

— النمو البدني: يحدث في بداية السنة الثالثة من عمر الطفل توازن نفسي -

اجتماعي في حياة الطفل نتيجة استحسن الكبار لنمو الطفل البدني ومدى فهم له.

وفي الرابعة من العمر يزداد نشاط الطفل لأن هذه الفترة متميزة بالنمو وبداية الشعور بالشخصية والقوة.

وفي الخامسة من العمر يكتمل نموه الطفولي ويبدو متوجها نحو مرحلة جديدة تضعه على عتبة البلوغ حيث يتصف الطفل هنا بالصحة والتوافق والانسجام بين أعضاء جسمه.

وفي السادسة من عمره تبدأ أسنانه اللبنية بالتساقط. وتضعف مناعته ولياقته البدنية مما كان عليه سابقاً.

وقد أثبتت دراسات بابلي أن قوة الطفل تنمو بشكل أسرع من الطول والوزن حيث تزداد القوة العضلية لقبضة الطفل على سبيل المثال بنسبة ٦٥٠ % كما تتناقص سرعة رد فعله مع ازدياد العمر.

تطور القياسات الجسمية للطفل في مرحلة الطفولة المبكرة

القياس العمر	الذكور		الإناث	
	الطول	الوزن	الطول	الوزن
٣	٩٠,٣ سم	١٤,٩ كغ	٨٩,٥ سم	١٤ كغ
٤	٩٧,٨ سم	١٦,٤ كغ	٩٦,٦ سم	١٥,٦ كغ
٥	١٠٧,٩ سم	١٨,٢ كغ	١٠٦,٨ سم	١٧,٧ كغ
٦	١١٠,٧ سم	١٩,٣ كغ	١٠٩,٨ سم	١٨,٨ كغ

مظاهر النمو في مرحلة الطفولة المبكرة

- النمو البدني والحركي:

- ١- نمو بدني سريع.
- ٢- العظام والأربطة لينة تساعد على الوثب والقفز دون خطر الكسر.
- ٣- مرونة المفاصل تسمح بأداء حركات واسعة تتصف بالمرونة.

- ٤- في بداية المرحلة يمشي ويجري الطفل بسهولة.
- ٥- في منتصف المرحلة يتمكن الطفل من الوثب بالقدمين والحجل بقدم واحدة.
- ٦- في نهاية المرحلة يتقن الجري والوثب والقفز والتسلق.
- ٧- يستطيع الطفل الرمي واللقف من دون دقة في نهاية هذه المرحلة.
- ٨- يتسم النشاط الحركي بالإفراط في بذل الجهد مع عدم الاستمرار به لفترة طويلة. مما يستوجب تنويع الأنشطة والأجهزة.
- ٩- تظهر في هذه المرحلة العضلات الكبيرة فقط مما يجعل حركات الطفل غير دقيقة.
- ١٠- يستخدم الطفل معظم أعضاء الجسم لأداء أي نشاط حركي. لذا فنشاطه غير هادف وعليه فإن اللعب الحر هو أنسب أنواع اللعب.
- ١١- يستطيع الطفل في نهاية هذه الحركة متابعة الإيقاع الموسيقي بإيقاع حركي بيديه ورجليه. لذا فإن استخدام الموسيقى مع الحركة ضروري.

١٢ / ٤ / ٢٠١٤

- النمو العقلي:

- ١- ينبع النشاط الحركي في هذه المرحلة من الحاجة إلى المعرفة.
- ٢- البرامج الرياضية يجب أن تكون هادفة إلى إشباع المعرفة باللعب الحر.
- ٣- لا يميز الطفل في بداية هذه المرحلة الأماكن والاتجاهات.
- ٤- يستطيع الطفل في نهاية هذه المرحلة التمييز بين اليمين واليسار، والأعلى والأسفل والأمام والخلف والطويل والقصير. لذا من غير المرغوب أن يكون نشاطه الحركي في تشكيلات منظمة.

- ٥- تنمو قدرة الطفل على إدراك الاتجاهات قبل المسافات وإدراك وجه الاختلاف قبل أوجه الشبه.
- ٦- إدراك الطفل للأزمنة يكون بطيئاً (اليوم، الأمس) (الصباح، المساء).
- ٧- لا يستطيع الطفل في بداية المرحلة الاستمرار بنشاط واحد أكثر من ٦ - ٧ دقائق.
- ٨- يستطيع الطفل في نهاية المرحلة على الاستمرار في النشاط ١٥ دقيقة لذا يجب تنويعه.
- ٩- يتميز النشاط العقلي في بداية المرحلة بالخيال الخصب وفي نهايتها يصبح أكثر واقعية ، لذا فإن اللعب الحركي الايهامي مثل (البيع والشراء ودور الشرطة والزراعة الخ...) من أكثر الألعاب إثارة.
- ١٠- يتعلم الطفل في هذه المرحلة بالمحاولة والخطأ التقليد والمحاكاة.

- النمو الانفعالي:

- ١- تتميز انفعالات الطفل في هذه المرحلة بالشدة فتراه يبكى عند الغضب ويرتجف عند الخوف ، لذا فمن غير الضروري التنافس في هذه المرحلة.
- ٢- انفعالات الطفل سطحية فينسى ما أبكاه ويضحك مباشرة بعد الغضب ولا يحاول الانتقام.
- ٣- تتمركز شخصية الطفل حول ذاته. لذا فهو يحب الاقتناء والتملك. ويتشاجر مع الآخرين دفاعاً عن ألعابه وممتلكاته. لذا من الضروري توفير الأدوات والألعاب للجميع.

- ٤- يشعر الطفل بالعجز تجاه الكبار لذا يتودد إليهم لاكتساب رضاهم واهتمامهم. وهذا ما يجعله شديد الحساسية من عطف الكبار على غيره لذا كان من واجب المربي تعيم التشجيع دائماً دون تخصيص.

- النمو الاجتماعي:

- ١- يبدأ الطفل في هذه المرحلة بالانفصال عن الأسرة تدريجياً إثر التحاقه بالحضانة حيث يتعرف على الأطفال الآخرين.
- ٢- يفضل طفل الثالثة التعامل مع طفل واحد.
- ٣- يفضل طفل الرابعة التعامل مع طفلين أو ثلاثة.
- ٤- يفضل طفل الخامسة التعامل مع أكثر من ثلاثة أطفال.
- ٥- يفضل طفل السادسة التعامل مع أكثر من خمسة أطفال.
- ٦- يتزايد الزمن الذي يقضيه الطفل مع الآخرين.
- ٧- تظهر صفة القيادة في السنتين الخامسة والسادسة . وتكون القيادة لذوي الأجسام الأكبر والقوة الأكثر. لذا تتصف القيادة هنا بالقوة لا بالإقناع.
- ٨- يتميز الطفل بالتعاون العاطفي. لذا لا يتعاون إلا مع من يميل إليه ويظهر ذلك أكثر وضوحاً لدى الأطفال الأقوياء بدنياً.
- ٩- تبدأ الصداقة بسرعة وتنتهي بسرعة.
- ١٠- إبعاد الطفل عن أقرانه أمر مؤلم جداً.

- دور البيئة الرياضية:

- ١- إعداد المربين العارفين بخصائص النمو في هذه المرحلة والمدرسين للتعامل مع الأطفال بغية الوصول للنمو المطلوب.

٢- توفير البيئة الرياضية التي تستكمل ما ينقص الأسرة من مقومات النمو التي تساعد الطفل على:

- أ- نمو المهارات الاجتماعية التي تساعد في التعامل مع الأسرة والأقران.
- ب- نمو المهارات الحركية التي تساعد في الإقلال من الاعتماد على الغير.
- ج- ضبط قدرات الطفل على التحكم في انفعالاته وضبطها خلال اللعب والتعاون مع الأقران.

د- توسيع مدارك الطفل العقلية.

هـ- توفير البرامج الرياضية التي تضمن إشباع حاجات الطفل. وتناسب قدراته وتساعد على النمو الصحيح وتلخص هذه الأنشطة فيما يلي:

- الألعاب الحرة بالأدوات البسيطة.
- الألعاب التخيلية.
- الألعاب الإيهامية.
- الألعاب التوقيتية.
- الألعاب الاستكشافية.

٣- توفير البيئة الغنية بالأجهزة والأدوات التي تساعد الطفل على تنويع النشاط.

٤- تنظيم بيئة الطفل بما يساعد على التحرك والانتقال والتناول واكتشاف الفراغ المحيط به وتقدير المساحات والأطوال.

٥- تساعد البيئة الرياضية الطفل على تحويل تفكيره إلى هدف النشاط.

البناء الجسماني

١- الهيكـل العظمي : للجسم الإنساني هيكـل عظمي هو جهاز يتكون من العظام وبعض الدعامات الأخرى، وله ثلاث وظائف:

أ- التدعيم (السند): الهيكـل العظمي يستند عليه باقي أجزاء الجسم مثل

الإطار العام للبناء، وبدون هذا التدعيم يصبح الجسم كتلة لا شكل لها.

ب- الحماية: يحمي أعضاء الجسم الهامة والرخوة، فالجمجمة على سبيل

المثال تحمي المخ داخلها.

ج- الحركة: يكون بمثابة دعامة للعضلات، وتثبيت العضلات على العظام

يكون المفاصل، مما يتيح ليس فقط، حركة أجزاء الجسم بدرجة عالية من

الدقة والتحكم، ولكن أيضاً تحريك الجسم كله.

يتكون الجهاز العظمي للإنسان من أكثر من مئتي (٢٠٠) عظمة، بعضها

طويل والآخر قصير، والبعض الآخر مستدير، والبعض مسطح، ولكن لجميع العظام

تكوين أساسي واحد. فعندما ينمو الطفل داخل رحم الأم، تقوم بعض الخلايا بتشكيل

مواد مرنة وقوية تسمى الغضاريف، وخلال مرحلة الطفولة والبلوغ تتحول معظم

هذه الغضاريف تدريجياً إلى عظام.

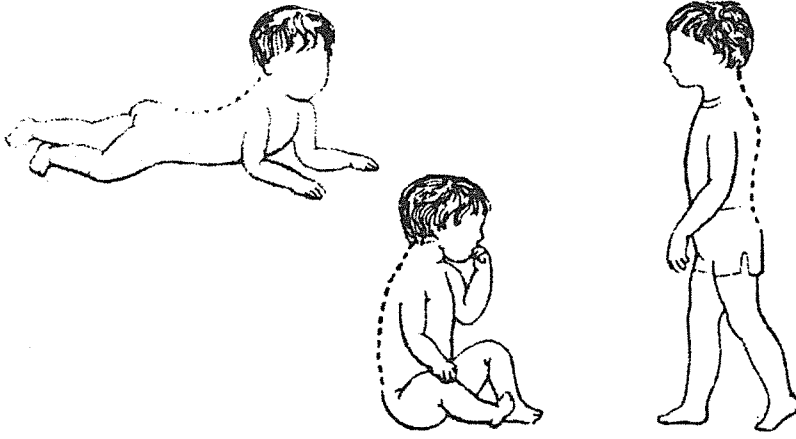
إن العظام قوية جداً وصلبة ويمكن أن تواجه قوة كبيرة. والعظام بها أجزاء

حية وأجزاء غير حية، والأجزاء الحية تكسب العظام مرونة لامتصاص الصدمات

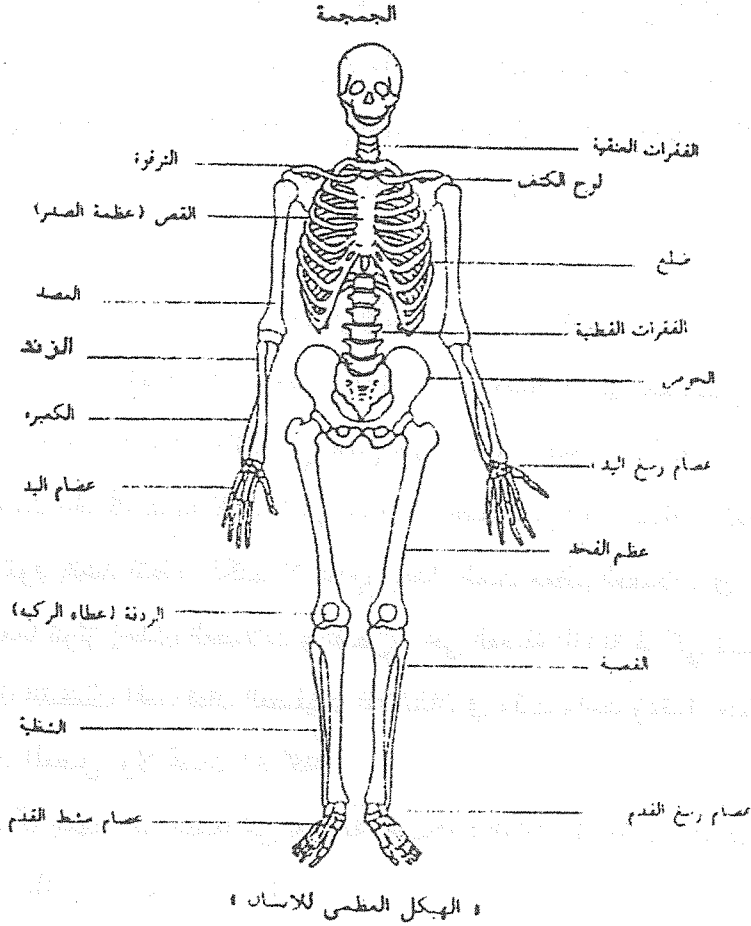
المباشرة، أما الأجزاء غير الحية فإنها تكسب العظام صلابة وقوة.

والعمود الفقري يكون مستقيماً ما لم يتحرك الطفل أبداً، وعندما يبدأ

بالانبطاح أو الجلوس أو الوقوف يأخذ أشكالاً متعددة.



وتعمل عظام الهيكل العظمي وفق نظام الروافع.
حيث إن معظم أجزاء الجسم لا تكون فيها العظام مفصلية ولكنها تتصل
بعضها ببعضاً لتكوّن المفاصل.
وفي كل مفصل ترتبط العظام بأربطة قوية ومرنة، وهذه المفاصل الموجودة بين
العظام هي التي تسمح بالحركة في الاتجاهات وبطرق مختلفة.



٢- العضلات :

تتحرك العظام عند المفاصل عن طريق انقباض وانبساط العضلات المتصلة بها، ولدينا أكثر من (٦٠٠) عضلة في جسم الإنسان، هي التي تكون حوالي ٤٠ % من وزن الجسم. وتستخدم هذه العضلات في الحركة، والتنفس حتى الوقوف والثبات.

إن العضلات التي تستخدم في السيطرة على الحركة تتكون من خلايا طويلة ورفيعة تسمى (بالألياف العضلية). وكل حزمة من الألياف ترتبط بعضها ببعض بغلاف قوي، وهناك أيضاً غلاف مماثل من الخارج لجمع ألياف العضلة ككل، وتتجمع في نهاية كل عضلة جميع الأغشية الضامة معاً لتشكل الأوتار التي تربط وتثبت العضلة في العظام.

تتصل العضلات بالعظام عن طريق الأوتار التي على جانبي المفصل، وعمل أغلب العضلات على مفصل واحد فقط، وهناك بعض العضلات التي تعمل على مفصلين مثل عضلات الفخذ الخلفية التي تعمل على مفصلي الفخذ والركبة.

وتحدث الحركة نتيجة للشد الذي تقوم به العضلة على العظام، والعضلة تستطيع أن تقوم بالشد فقط، ولكنها لا تدفع، ولهذا نظمت معظم العضلات في أزواج متقابلة، وعندما تتوتر إحدى العضلات وتنقبض ترخي العضلة المقابلة لها كي تسمح بالحركة، وإذا انقبضت المجموعتان العضليتان المتقابلتان في وقت واحد وبمقدار متماثل في القوة يثبت المفصل، ولا تحدث الحركة.

كما أن إسهام كل عضلة من مجموعة العضلات العاملة يمكن أن يتنوع اعتبارياً وفقاً لمتطلبات المجهود والحركة.

سن الطفولة

يمكن تقسيم سن الطفولة المبكرة (سن اللعب) إلى قسمين: يحدث فيها تبدلات كثيرة في جسم الطفل.

بينما يكون الطفل في سن (١-٣) سنوات ممتلئ الجسم، يصبح في سن (٤-٦) سنوات أضلاعه بارزة، لاختفاء السمنة، ولكنه موفور النشاط زئبقي الحركة يقفز ويركض باستمرار فالسنوات (١-٣) الأولى هي سن الامتلاء، أي أن جسم الطفل يكون فيها ممتلئاً ثم تعقبه في السنوات (٤-٦) فترة الامتداد الطولي (سن التمدد)، يزداد جسم الطفل فيها طولاً ويقل متلاءً، أي أن الطفل ينمو (بالطول) أكثر من نموه بالعرض.

وفي سن (١٠ - ١٣) سنة تأتي فترة ثانية لازدياد طول الطفل (سن التمدد الثاني).

ففي سن الطفولة، لا تكون زيادة الطول وزيادة الوزن تابعين لقاعدة منتظمة، كما كانتا عليه في سن الرضاعة، ففي الربيع تنشط الزيادة في الطول، كما هو الحال عامة في الطبيعة.

ويحدث عكس ذلك في الخريف، إذ تقل الزيادة في الطول، وتنشط في الوزن، وفي الصيف يأكل الأطفال قليلاً، لارتفاع حرارة الجو، أما في الشتاء فيزداد أكلهم، ويكونون فيه طبقات الشحم. وهو ما يحدث للأسمك في المياه الباردة أيضاً. وإذا أردنا متابعة نمو الطفل، بقياسه سنوياً بالمتري، نقوم بإيقاف الطفل عمودياً إلى الحائط ووضع إشارة لطوله يجب أن تجري العملية هذه في كل سنة عند الصباح، لأن طول الطفل عند المساء ينقص بسبب تعب الجسم وانخفاض الأقراص الغضروفية بين الفقرات من جراء ذلك.

الأرقام المتوسطة لطول ووزن الطفل في سن اللعب وسن المدرسة

السن	الطول بالسنتيمتر	الوزن بالكيلوغرم
١	٧٥	٩,٨ - ٩
٢	٨٥	١٢ - ١١
٣	٩٣	١٤
٤	١٠١	١٦,٢
٥	١٠٧	١٨
٦	١١٢	١٩,٥
٧	١١٧	٢١,٤
٨	١٢٢	٢٣,٧
٩	١٢٧	٢٦
١٠	١٣٢	٢٨,٧
١١	١٣٧	٣٢
١٢	١٤٣	٣٦
١٣	١٤٩	٤١
١٤	١٥٤	٤٥,٧
١٥	١٥٩	٥٠

ومن المؤكد أن هذه الأرقام متوسطة تقريبية، وهي معرضة للكثير من التآرجح بالنسبة للعوامل الوراثية، ولكن من المؤكد أن التأخير الكبير في هذه الأرقام، يدل على تأخر في الصحة العامة.



ولكن ما الذي يستطيعه الطفل في كل سنة من سنوات طفولته ؟

السنة الأولى:

يستطيع الوقوف والمشي وأن يتفهم المتطلبات والأوامر المعتادة اليومية، وأن يتعرف على الأشياء والأشخاص، ويجب التسلق.

السنة الثانية:

يستطيع النطق بأسماء الأشياء المهمة عملياً في حياته، ويمشي الطفل ما يعادل ٢,٥ كم في اليوم.

السنة الثالثة:

يستطيع أن يرتدي ملابسه بنفسه وأن ينتعل حذاءه، لكنه كثيراً ما يخطئ فلا يميز بين اليمين واليسار، وفي هذه السن لا يمشي بقدر ما يركض، وهو يركض كالديبة بأقدام ثابتة في مفاصلها، وليس بتناظر مع حركة الأيدي.

السنة الرابعة:

يصبح المشي عند الطفل بشكل طبيعي في تحريك القدم وتناظر حركة اليدين والكتفين مع الخطوات، وهو يهوى تقليد الحيوانات وأصحاب الحرف والسيارات.

السنة الخامسة:

يستطيع أن يأكل ويستحم بنفسه، ويبدأ اللعب مع أقرانه في أماكن اللعب والمتنزهات.

السنة السادسة:

تبدأ عند الطفل الحياة المدرسية، بأعمالها المنهجية ومتطلباتها الانضباطية، كالجلوس الساكن والامتناع عن التكلم والحركة، وفي بداية الحياة المدرسية، يرافقها من الأعراض البيولوجية، تبديل الأسنان (أسنان الحليب التي ظهرت في السنة الأولى بالأسنان الدائمة).

وتلميذ المدرسة قد يصاب بالتواءات مختلفة في العمود الفقري نتيجة لجلوسه الطويل فوق مقاعد الصف، لذلك يجب اتقاء ذلك بالتمارين الرياضية.

السنة السابعة إلى التاسعة:

يعيش الطفل فترة الامتلاء الثانية، فالطفل الذي كان نحيل ورفيع الجسم يزداد جسمه متانة وعرضاً، وتحل الأسنان الدائمة محل أسنان الحليب.

السنة التاسعة إلى الثانية عشرة:

يزداد ثقة بالنفس، واندفاعاً لأعمال العنف مع الطلاب، وعمر (١١ - ١٢) سنة أفضل مراحل الحياة صحياً، وفي هذه السن يصبح الذكور والإناث أكثر جرأة وأقل اكترائاً بالروادع، يقفزون من العلو الشاهق إلى الماء بلا وجل.

ومن سن (١٣ - ١٥) تظهر الأعراض التي تبصم شخصية كل من الذكر والأنثى، فالذكر يحاول اقتحام دنياه، وتظهر عنده الرغبة في انتقاء مهنة المستقبل.

أما الإناث فيكون موقفهن تجاه الأشخاص أقل وضوحاً، وكثيراً ما يظهر عندهن حماسة لشخص ما أو لأمر يضمحل، ولكن نادراً ما يكن حازمات.

الأطفال الأقوياء :

الطفل القوي لا يصنعه الغذاء، بقدر ما تصنعه الرياضة والتمرينات الرياضية. الطفل السمين المتودج الوجنات، ليس بالطفل الأحسن صحةً، بل الطفل اللدن

النحيل الكثير الحركة الذي تلوحه الشمس، والمرح دائماً هو الطفل القوي والأحسن صحة.

فالطفل يجب أن تتوفر له إمكانية اللعب في الهواء الطلق وأشعة الشمس في ساحة نظيفة، يستطيع أن يسير فوقها حافي القدمين ويتدحرج بجسمه. والتمرينات التي يفضلها الطفل هي التقليد: فيزحف كالسلاحفاة، ويطير كالطير، ويجلس كالأسد، ويقف متوازن كاللقلق. وإذا توفرت للطفل في سن الرابعة فرص كافية لممارسة الرياضة والتمرينات الرياضية يصبح ظهره وقدماه أكثر متانة وصلابة.

الفصل الثالث

تعريف التمرينات واصطلاحاتها .

التمرينات .

اصطلاحات التمرينات .

الأوضاع الأساسية .

وضع الوقوف .

وضع الجلوس .

وضع الرقود .

الأوضاع المشتقة .

الفصل الثالث:

تعريف التمرينات واصطلاحاتها

تعريف التمرينات:

هي الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقاً للمبادئ والأسس التربوية والعملية بغرض تشكيل وبناء الجسم، وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوى ممكن في مجالات الحياة المختلفة.

اصطلاحات التمرينات:

اصطلاحات التمرينات هي الأسماء الخاصة التي اتفق على إطلاقها على الأوضاع أو الحركات المستخدمة في التمرينات الرياضية.

وتنقسم أوضاع التمرينات إلى ما يلي:

أولاً - الأوضاع الأساسية (الأصلية).

ثانياً - الأوضاع المشتقة.

ثالثاً - أوضاع أخرى.

- الأوضاع الأساسية:

الأوضاع الأساسية (الأصلية) هي الأوضاع الشائعة السهلة غير المعقدة التي يكثر استخدامها في التمرينات. كما أنها تشكل أساس أو أصل معظم الأوضاع التي يتخذها الجسم وتشتمل على الأوضاع التالية:

● الوقوف.

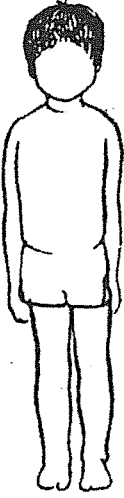
● الجلوس (جلوس التربع).

● الرقود.

● الجثو (الركوع).

١- وضع الوقوف:

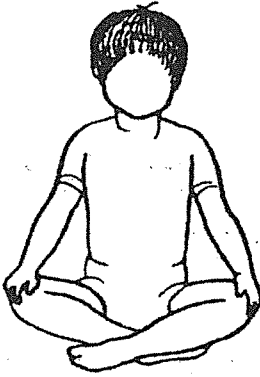
يعتبر وضع الوقوف أكثر الأوضاع الأساسية استخداماً، ويراعى فيه ما يلي:



- الرأس مرفوع والنظر إلى الأمام والذقن للداخل.
- الكتفان خلفاً قليلاً والجزع ممتد على استقامته.
- القدمان مضمومتان تقريباً.
- الذراعان بجانب الجسم دون تصلب مع مواجهة الكفين للداخل وتلاصق الأصابع.
- ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي.

٢- وضع الجلوس:

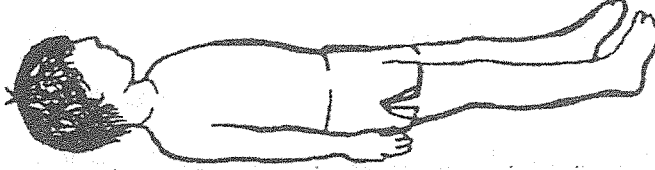
يراعى في وضع الجلوس (جلوس التربع) ما يلي:



- الرأس والكتفان والجزع كما في وضع الوقوف.
- يتركز الجسم على الحرقفتين والحوض.
- تتقاطع الساقان مع تباعد الركبتين.
- تستند اليدين على الركبتين أو تمتدان على جانبي الجسم.

٣- وضع الرقود:

تكون أجزاء الجسم كلها كما في وضع الوقوف إلا أن الجسم يستند بطوله على الأرض.



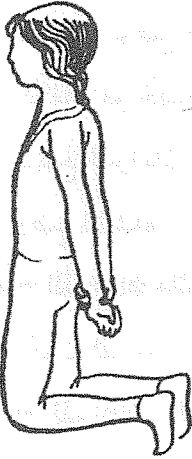
٤- وضع الجثو:

يراعى في وضع الجثو ما يلي:

• يكون الرأس والكتفان والجذع كما في وضع الوقوف.

• يتركز الجسم على الركبتين بحيث يكون الفخذان على استقامة الجذع.

• تمتد الساقان ليكوّنا زاوية قائمة مع الجسم.



- الأوضاع المشتقة:

الأوضاع المشتقة هي الأوضاع التي تشتق أو تتفرع من الأوضاع الأساسية السابقة ، وذلك إما بتحريك جزء من أجزاء الجسم كالذراعين أو الجذع أو الرجلين، أو بتحريكها كلها أو بعضها.

* الأوضاع المشتقة من الوقوف:

أ- بتحريك الذراعين:

(وقوف - الذراعان جانباً):

- وضع الجسم كما في وضع الوقوف.
- ترتفع الذراعان جانباً بجذاء الكتفين ويتجه الكفان للأسفل.

(وقوف - الذراعان أماماً)

- كما في الوضع السابق ولكن مع رفع الذراعين أماماً باتساع الصدر وتكون الكفان مواجهتين.

(وقوف - الذراعان عالياً)

- كما في الوضع السابق ولكن مع رفع الذراعين عالياً باتساع الصدر وتكون الكفان مواجهتين.

- ترتفع الذراعان إما جانباً عالياً أو أماماً عالياً ، كما يمكن أن ترتفع عالياً من وضع الانثناء.

(وقوف - الذراعان مائلا عالياً)

- تكون الذراعان في منتصف المسافة بين وضعهما عالياً ووضعهما جانباً.

(وقوف - الذراعان خلفاً)

- كما في الوضع السابق ولكن مع تحريك الذراعين للخلف قليلاً.
- تكون الكفان مواجهتين.

(وقوف - انثناء)

- وضع الجسم كما في الوقوف ولكن يثنى الساعدان على العضدين حتى تلمس أطراف الأصابع، الكتفين.

(وقوف - البناء عرضاً)

- وضع الجسم كما في الوقوف ولكن ترفع الذراعان مع ثني الساعدين على العضدين بعرض الجسم.
- يكون العضدان على استقامة الكتفين.
- توجه راحة اليد لأسفل.

(وقوف - لمس الرقبة)

- وضع الجسم كما في الوقوف ولكن ترفع الذراعان جانباً مع ثني الساعدين على العضدين حتى تلمس اليدين خلف الرقبة.
- أصابع اليدين إما تشبيك أو على استقامة واحدة.
- يشير المرفقان لجانب الجسم في حذاء الكتفين.

ب- بتحريك الجذع:

(وقوف - المنحني)

- يكون الجزء السفلي من الجسم كما في وضع الوقوف.
- ينثني الجزء العلوي من الجسم من مفصلي الفخذين أماماً لأسفل.
- تمتد الذراعان أماماً نحو الأرض.

(وقوف - القوس)

- يكون الجزء السفلي من الجسم كما في وضع الوقوف.
- ينثني الجزء العلوي من الجسم من العمود الفقري خلفاً.
- يميل الرأس خلفاً مع سحب الكتفين للخلف قليلاً والذقن للداخل.

(وقوف - الثني جانباً)

- يكون الجزء السفلي من الجسم كما في وضع الوقوف.
- ينثني الجزء العلوي من الجسم من العمود الفقري جانباً مع الرأس.

ج- بتحريك الرجلين:

الوقوف على قدم واحدة - (نصف الوقوف)

- كما في وضع الوقوف إلا أن الجسم يتركز على قدم واحدة (قدم الارتكاز) وترتفع الرجل الثانية (الرجل الحرة) أماماً أو خلفاً أو جانباً وهي ممتدة أو مثنية.

الوقوف على المشطين

- كما في وضع الوقوف إلا أن الجسم يتركز على المشطين مع تلاصق الكعبين.

(وقوف فتحاً)

- كما في وضع الوقوف ولكن مع تباعد القدمين مسافة مناسبة.
- يكون مركز ثقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي.

(الوقوف أماماً)

- كما في وضع الوقوف إلا أن إحدى القدمين تكون أمام الأخرى.
- زاوية اتجاه القدمين كما في وضع الوقوف.
- يكون ثقل الجسم موزعاً على القدمين.

(الإقواء)



- تثني الركبتان كاملاً ويستند الجسم على المشطين.
- توضع اليدين على الأرض مع مواجهة الكفين.

(الطعن أماماً)

- تتحرك إحدى القدمين من الوقوف مسافة مناسبة (حوالي ٧٥ سم) للأمام.

- تركز القدم الأمامية بكاملها على الأرض ويكون الساق مع الفخذ زاوية قائمة تقريباً.

(الطن جانباً)

- كما في الوضع السابق ولكن مع تحريك إحدى القدمين جانباً بدلاً من أماماً.

* الأوضاع المشتقة من الجلوس:

أ- بتحريك الذراعين:

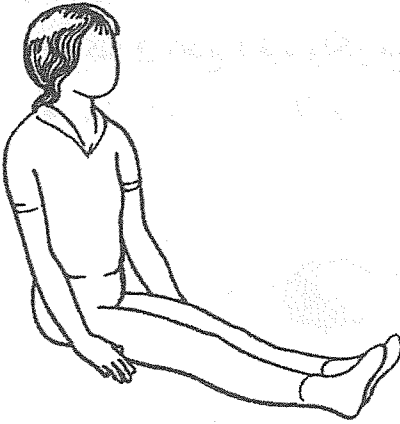
- هي نفس الأوضاع المشتقة من الوقوف بتحريك الذراعين ولكن من وضع الجلوس مثل: (جلوس - الذراعان جانباً).

ب- بتحريك الجذع:

- نفس الأوضاع المشتقة من الوقوف بتحريك الجذع ولكن مع وضع الجلوس مثل: (جلوس - انحناء).

ج- بتحريك الرجلين:

(الجلوس الطويل)



- كما في وضع الجلوس غير أن الركبتين تمتدان للأمام وتتلاصق الكعبان.

- تمتد الذراعان على الجانبين مع ملامسة الأصابع للأرض.

(الجلوس الطويل فتحاً)

- كما في الوضع السابق ولكن مع تباعد القدمين.

(جلوس القرفصاء)

- كما في الجلوس غير أن الركبتين تنثنيان مع تلاصق الساقين والكعبين.
- تكون القدمان بكاملهما على الأرض.
- تكون اليدين على الركبتين أو على جانبي الجسم.

(جلوس التوازن)

- كما في وضع (جلوس طويل) ولكن مع رفع الرجلين عن الأرض.
- يتركز الجسم على المقعدة وتلامس الأصابع الأرض.

* الأوضاع المشتقة من الرقود:

أ- بتحريك الذراعين:

- هي نفس الأوضاع المشتقة من الوقوف بتحريك الذراعين ولكن من وضع الرقود مثل : (رقود-الذراعين جانباً)

ب- بتحريك الرجلين :

(رقود القرفصاء)

- كما في وضع الرقود ولكن مع ثني الركبتين .
- باطن القدمين على الأرض .



* الأوضاع المشتقة من الجثو:

أ- بتحريك الذراعين:

- هي الأوضاع نفسها المشتقة من الوقوف بتحريك الذراعين ولكن من وضعية الجثو مثل: (جثو الذراعين عالياً).

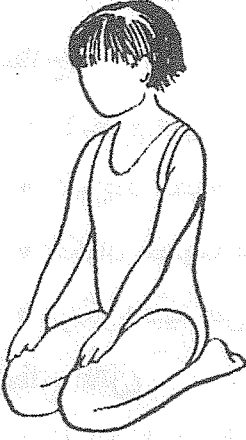
ب- بتحريك الجذع:

- هي نفس الأوضاع المشتقة من الوقوف بتحريك الجذع ولكن من وضع الجثو مثل: (الجثو المنحني).

ج- بتحريك الرجلين:

(جلوس الجثو)

- كما في وضع الجثو ولكن مع الجلوس على الكعبين.



(نصف الجثو)

- كما في وضع الجثو ولكن يركز الجسم على ركبة واحدة، مع وضع الرجل الثانية أماماً على الأرض بحيث تكون الساق مع الفخذ زاوية قائمة.

(نصف الجثو سند القدم أماماً)

- كما في الوضع السابق ولكن مع وضع القدم أماماً (أو جانباً) وهي ممتدة.

* الأوضاع الأخرى:

- هناك بعض الأوضاع الأخرى التي تستخدم في التمرينات الرياضية وبعضها أوضاع مشتقة من الأوضاع الأصلية بتحريك أكثر من جزء من الجسم.

(الجلو الأفقي)

- وفيه يتركز الجسم على الركبتين واليدين.
- تكون الذراعان مفرودتين.
- يكون الفخذان مع الساقين زاوية قائمة.

(الوقوف على أربع)

- وفيه يتركز الجسم على اليدين والقدمين.
- تكون الركبتان ممتدتين.

(الانبطاح)

- الانبطاح على الوجه بطول الجسم.
- الذراعان مثنيتان بعرض الجسم.
- الكفان بعضهما فوق بعض على الأرض.
- تتركز الجبهة على ظهر الكف العليا.

(الانبطاح المائل)

- كما في الوضع السابق غير أن الجسم يستند على اليدين والمشطين.
- تكون الذراعان مفرودتين.

الفصل الرابع

اللعب .

- مفهوم اللعب .
- محددات اللعب .
- مراحل اللعب .
- عمليات اللعب .
- مراحل لعب الأطفال .
- تطور الأطفال .

الفصل الرابع:

اللعب - تعريفه ومحدداته - مراحل - عملياته

- مفهوم اللعب ومحدداته:

يعرّف اللعب بأنه (سلوك نابع عن دوافع وإثارة داخلية) ويعرّف أيضاً بأنه (ظاهرة طبيعية فطرية لها أبعادها النفسية والاجتماعية الهامة) وهناك ثلاث محددات لسلوك اللعب هي:

- إمكانية اتخاذ القرار:

متى يكون الطفل في حالة لعب ؟ هل حينما يبلغه شخص ما بما يجب أن يفعله، أم حينما يكون لديه الحرية في الاختيار بين عدة بدائل متاحة أمامه للعب. وفي كل الحالات يبدو ضرورياً أن تكون عملية السيطرة على اتخاذ القرار خلال اللعب في يدي الطفل ذاته. وليس بيد المعلم. لأن أي موقف يظل فيه المعلم أو الوالدان متخذاً للقرارات سواء في اختيار اللعب أو القواعد والتسجيل أو أي متغيرات أخرى فإن هذه المواقف لا تسمى لعباً. كما أن الألعاب الجديدة التي تناسب الطفل يجب أن يراعى فيها طريقة التدريس المستخدمة كي نستطيع الوصول إلى إدراك مفهوم اللعب جيداً، ويجب أن نسأل أنفسنا إلى أي مدى يستطيع الأطفال اتخاذ القرارات خلال ألعابهم؟ ويمكن استخلاص الإجابة عن هذا السؤال إذا تصورنا أننا أرسلنا طفلاً صغيراً بمبلغ كبير من المال إلى محل للحلويات فسوف يكون أمام الطفل العديد من الخيارات مما يوصله على الحيرة فيما يشتره.

وكلما كانت الخيارات المتاحة أمام الطفل قليلة العدد، كانت عملية اتخاذ القرار في الاختيار أسهل. الشيء نفسه يحدث في موقف اللعبة، إذ يجب أن نبدأ من

خلال اختيارات محددة. ثم تزداد تدريجياً حتى يصبح الطفل مسيطراً تماماً على بيئة اللعبة.

٢- الواقعية الضمنية:

يعني مفهوم الواقعية أنه من الضروري استبعاد العديد من وقائع الحياة في لعب الأطفال. وأن يحل مكانها وقائع مرحة، وخيالية وذلك يعني أنه خلال قيادتنا لألعاب الأطفال يجب العمل على الإيقاف المؤقت لوقائع الحياة. كما أنه من الضروري تصميم الألعاب طبقاً لرغبات الأطفال أنفسهم لتأكيد خاصية (الواقعية الضمنية) خاصة تلك التي يكون لها قواعد وإجراءات ومحتوى نشاط.

٣- الواقعية الذاتية:

يجب أن يكون الطفل مدفوعاً ذاتياً للعب. أي أن دوافع اللعب لدى الأطفال يجب أن تكون نابعة من أنفسهم. وبالرغم من أن قوى الدوافع قد تكون نابعة من مؤثرات مختلفة، إلا أن إتاحة الفرصة للطفل للمشاركة في اللعب من خلال دوافعه الشخصية أفضل دائماً من ضغط المدرسين والوالدين والأقران أو أي مؤثرات أو عوامل اجتماعية أخرى.

إن الألعاب التي يختارها المدرس غالباً ما تدفع الأطفال لمزاوتها، لكن هؤلاء الأطفال الذين تصبح اللعبة بالنسبة لهم صعبة جداً وسهلة جداً غالباً ما يتفاوت لديهم الدافع للمشاركة فيها بجدية. لذا فمن الواجب علينا تشجيع الأطفال على ممارسة ألعاب من تصميمهم الخاص. وهو ما يحقق خاصية الدافعية الذاتية للعب طبقاً لمستوى قدرات الأطفال ودرجة إقبالهم عليها.

ويعرف البعض اللعب من خلال السلوك الظاهري الصادر عن الأفراد الممارسين له. في حين أن أبحاثاً أخرى عرفت من خلال دوافعه. فاللعب في هذا الشأن مدفوعٌ باستشارات نموذجية، وكلما زادت درجات التحدي والتعقيد بدرجات مقبولة

زادت الإثارة به. وعليه فإن من الواجب استخدام أسلوب حل المشاكل في ألعاب الأطفال.

- مراحل اللعب:

يرى أمين الخولي (أن الألعاب إحدى أشكال الظاهرة الحركية، أو النشاط البدني، وهي تحتل مكاناً متوسطاً بين كل من اللعب والرياضة). كما يرى (أن الألعاب شكل وسيط بين الرياضة واللعب)^(١).

وعليه فإن أي فرد يستطيع اللعب دون المشاركة في لعبة، مثال ذلك ممارسة اللعب العقلي والمعرفي، والفوازير، وألعاب التمثيل والتسلية، ويمكن لهذا الشخص أيضاً أن يرقص أو يؤدي نوعاً من التمرينات البدنية، لكن لا يستطيع المشاركة الفعلية في لعبة بدون أن يلعب، ويمكن تلخيص العلاقة بين اللعب والألعاب في القول التالي: (تستطيع أن تلعب دون المشاركة في الألعاب. لكن لا يمكنك المشاركة في الألعاب دون أن تلعب)^(٢).

وفي مناقشاتنا للعلاقة بين اللعب والألعاب فإنه يجب أن نضع في اعتبارنا المراحل الأربع التي تحدد لعب الأطفال وهي:

١- مرحلة ما قبل اللعب:

في هذه المرحلة يكون على الأطفال أن يشاركوا في أنشطة يجب أن يراعى فيها تجنب الخلط بين أي موقف جديد أو قديم دون مراعاة التدرج في مستوى أدوات اللعب التي تقدم للأطفال، فأي شيء جديد أو غريب بالنسبة لهم سوف يقابل برفضه (لا أستطيع فعله) أو (أنا خائف)... الخ.

(١) (١٩٩٦ الرياضة والمجتمع).

(٢) د. مفق حماد ٢٠٠٠.

٢- مرحلة الاستكشاف الخاص:

بعد التعامل الأولي للأطفال مع اللعب يتجهون نحو مرحلة أخرى، وهي مرحلة استكشاف أدوات اللعب الجديدة. ويطلق على هذه المرحلة اسم (استكشاف الأدوات) لأن الأطفال يمارسون خلالها سلوكيات جديدة من خلال تعاملهم مع الأدوات أو الأشياء، أو يستوعبون بعض الأنشطة المقدمة إليهم من خلالها. وتعمل مرحلة الاستكشاف الخاص على مساعدة الأطفال في الاتجاه نحو تحديد واستخدام الخصائص الوظيفية للاستشارة. كما أنها تجيب عن الأسئلة التالية:

- ما هو هذا الشيء؟

- أو ماذا يجب أن أفعله في هذا الموقف؟

وخلال ذلك يتقدم الطفل إلى الأفضل في مواقف اللعب نتيجة تحسن مستوى تعلمه وتعامله مع الأشياء بشكل أفضل. أو مع الأشياء المتاحة في البيئة بغرض استكشافها. لذا فمن الضروري إتاحة الفرصة للطفل للتعامل مع الكرات والأدوات الأخرى من خلال أسلوب الاستكشاف أو حل المشكلات وذلك قبل أن يشارك في الألعاب.

٣- مرحلة تكيف الاستجابات:

يمر الطفل نتيجة للمرحلة السابقة بالمرحلة الثالثة، وهي مرحلة (تكيف الاستجابات) حيث يميل الطفل نحو تعزيز الخبرات الإيجابية خلال المرحلة السابقة وإسقاط الخبرات السلبية التي تضمحل وتخبو، ونتيجة لذلك فإنه يكون من الضروري التأكيد على الخبرات الإيجابية الأولى من خلال الإرشاد والتوجيه الجيدين، والتأكيد على الخبرات الناجحة.

٤- مرحلة الكف التفاعلي:

يؤدي التعزيز الإيجابي الناتج عن خبرات لعب ناجحة إلى المرحلة اللاحقة وهي (الكف). وتعني أن الطفل تابع اللعب بنفس الظروف وعليه فإن سلوكيته سوف تفقد استارتها المكتسبة. لذا فمن الأهمية بمكان أن يتم البحث عن أشياء أو إمكانات جديدة أو أن يتم الأداء في مستوى أعلى من قدرة الأطفال وتسمى هذه العملية بالـ (الاستكشاف المتنوع) وسميت كذلك لأن الأنشطة توجه في اتجاهات متعددة لخلق مصادر جديدة متنوعة مختلفة من الاستشارة. وهذا يجعل الطفل يسأل نفسه:

-- ماذا يمكن أن افعله بالشيء؟

-- أو ما هي طرق الاستجابات المختلفة في هذا الموقف؟

ومثال ذلك: ما أن يتعلم الطفل أساسيات مسك الكرة حتى يشعر بالتحدي التالي له ، وهو محاولة ضمها إلى صدره ، ومن ثم التفكير بالتصرف بها وصولاً لمهارة أكثر تفصيلاً. وخلال ذلك يجب أن تكون هناك محاولات مستمرة لإدخال تعديلات على قواعد اللعبة حتى يسمح ذلك بزيادة ارتفاع مستوى الأطفال.

- عمليات اللعب:

يشارك الأطفال دائماً في اكتساب خبرات من خلال نماذج متعددة مثل - اللمس - الرؤية - السمع - التذوق - الشم ، وجميعها تسهم في عمليات تعلم الطفل ويتم ذلك من خلال عمليات متعددة منها التفكير، والاستكشاف، والتوقع، والقيام بتنفيذ الاختبارات، والتنافس، وتطوير الأطفال لمهاراتهم من خلال تقليد الوالدين، والأفراد البالغين الآخرين، والأقران، وأيضاً الحيوانات، وبنفس النمط فإن الاستكشاف يساعد الأطفال في التعرف على البيئة المحيطة بهم. كما تساهم عملية التوقع في تشجيع الأطفال على التقسيم والتحليل والإحساس بالمواقف في محاولة التعرف

على ناتج السلوك قبل الاستجابة للحركة، ومن ثم سوف يكون لها دور فعال في السماح للأطفال باختيار مدى تطور مهارات ما والعمل على منافسة الآخرين بمهاراتهم.

وبمجرد اكتشاف الأطفال لمهارات جديدة فإنهم يبدؤون في تلخيصها وتعميمها بحيث تصبح دليلهم الذي يساعدهم في تقرير لغاتهم ومهاراتهم التي تمكنهم من تطبيق الألعاب خلال تزايد قواعد اللعب ومهارات الانتقال. ومهارات التعامل مع الأدوات، والوصول إلى نماذج الأداء الثابت.

- مراحل لعب الطفل:

يمر الطفل خلال لعبه بثلاث مراحل هي:

١ - مرحلة اللعب الفردي (مرحلة الفردية والأنانية).

٢ - مرحلة اللعب التعاوني.

٣ - مرحلة اللعب التنافسي.

١ - مرحلة اللعب الفردي:

يتميز نمو الطفل الاجتماعي والانفعالي في المرحلة المبكرة من عمره (١ - ٥ سنوات) بالفردية أو الأنانية. لذا فإن مهاراته الانتقالية، ومهارات التعامل مع الأداة ومهارات الاتزان تتجه نحو تطور أكبر.

وفي هذه المرحلة يمكن القول بأن أنشطة الاستكشاف الحركي هي من أفضل العمليات التي يمكن أن يشارك الأطفال فيها، نظراً لأنها تعتمد على قيام الأطفال ذاتهم بالأنشطة، وهي في ذات الوقت تتمحور حول الطفل ذاته.

ويفضل دائماً أن تكون بيئة تعلم الأطفال في مرحلة الاستكشاف الحركي مفعمة بالأدوات المتنوعة مثل - الخبال - الأطواق - الأكياس - الخبواب - الرمال

كي تتطور مهارتهم المختلفة. ويسهم التقليد والاختيار في توسيع مدى مهارات الأطفال.

وخلال انشغال الأطفال باللعب الفردي نجد أن كل طفل منهم له اهتماماته الخاصة في اللعب. وهذا النوع من اللعب يسمى (اللعب المتوازي) وفيه يلعب الأطفال في نفس الحيز أو المكان ، وربما بنفس أداة اللعب، لكن لكل منهم أغراضه وأهدافه في اللعب بالرمال، ولكننا نجد طفلاً يبني بيتاً ، وآخرين برجاً. وقد ينجم عن ذلك خلاف بين طفلين ، نظراً لأن أحدهما يحتاج أداة الآخر ليلعب بها. لذا فإن توفر أدوات كافية سوف يحل كثير من المشكلات.

٢- مرحلة اللعب التعاوني:

بعد فترة من النضج والتعلم واكتساب الخبرات. نجد أن الطفل قد تحسن تدريجياً في مجال التعاون مع الآخرين. فيبدو في البداية قادراً على اللعب مع زميل، ثم يصبح قادراً على التعاون مع مجموعة صغيرة من أقرانه (٣ - ٦) وقد تصل إلى ٨. ويكون اللعب التعاوني بين طفلين في مواجهة طفلين آخرين ضعيفاً جداً (فريق أمام فريق). لأن إمكانية التعاون الفرقي بين الطفلين ضعيفة أساساً. إنما يتبين الأمر من رياضة لأخرى حيث يكون أفضل في رياضات مثل الرمي والركل أو الضرب.

والهدف الشائع من اللعب التعاوني في هذه المرحلة يكون غالباً تحسين نظام التعامل معاً في أداء المهارات. ولا يجوز أن يكون هناك أبعاد للخاسرين أو احتساب نقاط أو وضع اعتبارات للإخفاقات المؤداة. لأن هذا الأمر يحبط الطفل ويستثيره ويفضبه. وعليه فإن الهدف هنا يجب أن يكون محاولة السيطرة على الأداء الذي يتم به أداء المهارة أو اللعب وليس تحقيق الفوز والمنافسة. ويجب أن يكون الغرض من اللعب التعاوني بين المجموعات الصغيرة هو العمل على ربط الأطفال معاً من أجل تحقيق

أهداف عامة. مع مراعاة أن يأخذ كل طفل دوره خلال اللعب. علماً بأن هذا النوع من اللعب يتيح المجال لجميع الأطفال لتلعب رغم فارق السن أو الحجم. وعليه يجب مراعاة التدرج في تطوير المهارات خلال مرحلة اللعب التعاوني مع الزميل أو أكثر. وكذلك تقرير قواعد اللعب من خلال التقليد والتوقع والتحليل والتركيب. وزيادة ذلك بين طفلين أو أكثر خلال التطبيقات ليساعد في زيادة تركيب المهارات. وعندما ينمو التعاون الاجتماعي بين الأطفال. أو بينهم وبين مدرسيهم خلال عملية التعلم والاستكشاف. فإننا نلاحظ تطوراً في نمو معارف وقواعد اللعب وأساسيات الألعاب لدى الأطفال. وتغدو مشاركة الطفل في اللعب وتعلمه أخذ الدور أثناء اللعب إحدى أبرز نتائج اللعب التعاوني.

٣- مرحلة اللعب التنافسي:

بتزايد المهارات وارتفاع مستوى أدائها. تزداد المقدرة على المشاركة في اللعب التعاوني في مجموعات أكبر، حيث نجد أن الأطفال قد تقدموا تجاه اللعب التنافسي. وتبدأ مرحلة اللعب التنافسي بين ٧ - ٩ سنوات من العمر. ويمكن خلالها أن يلعب ثلاثة أطفال سوياً تجاه مجموعة مماثلة أخرى. وبالتدريج يصبح الأطفال أكثر قدرة على اللعب في فريق وذلك خلال تطور مهاراتهم وفهمهم لقواعد اللعب واستراتيجياته. لذا فهذا النوع من اللعب لا يظهر في مرحلة رياض الأطفال. بل في المرحلة التعليمية الأعلى.

اللعب في رياض الأطفال

مقدمة عامة :

يعد اللعب بين سن (٣ - ٦) أكثر أنشطة الطفل ممارسة ، يستغرق معظم ساعات يقظته، وقد يفضلُه أحياناً على الأكل أو النوم ، إنه وسيلة فذة يتعلم بها الطفل مهارات جديدة ويطور مهاراته القديمة ، فغياب هذا النشاط لدى طفل ما مؤشر على أن هذا الطفل غير عادي، إن اللعب يصدر عن دافع حقيقي ذاتي لا نتيجة لتعزيز الآخرين له .

فاللعب في ذاته مكافأة للطفل ، وهو نشاط تلقائي طبيعي لا يعلمه إياه أحد ، هذا ما يقوله محمد الريحوي ويضيف قائلاً :

إن اللعب يخدم جميع جوانب النمو ، به يكتسب الطفل مهاراته الحركية ويتقوى جسمه ويقوم بعمليات معرفية من استطلاع واستكشاف واستدعاء الصور الذهنية والرموز والمفاهيم التي سبق أن كونها كوحداث معرفية . وفيه يقوم بنشاط اجتماعي انفعالي عندما يلعب أدوار الأب والأم ويعبر عن انفعالاته .

ويعتبر اللعب واحداً من أهم سلوكيات الطفولة ، ولا يعتبر نشاطاً ترويحياً بالنسبة للأطفال فحسب ، وإنما هو نشاط هام للنمو النفسي والعقلي والاجتماعي فهو خبرات أساسية تقود إلى التعلم بالاستطلاع وحل المشكلات والابتكار والتعبير الفني كما يذكر كاري^(١) .

(١) (منصور ، عبد المجيد سيد ، ٢٠٠٣ ، ص ١٦١)

إن محاولة فهم سيكولوجية اللعب هي من الإنجازات الضخمة في ميدان علم النفس، إن تاريخ اللعب طويل امتد من عهد أفلاطون وأرسطو حتى الآن .

أولاً : تعريف اللعب : هنالك عدة تعريفات نذكر منها :

(اللعب سلسلة من العمليات المتعاقبة ، هذه العمليات تعيش باستمرار وتتطور وتتغير وهي لا تكتمل أبداً ، أما ما يمكن رؤيته فهو نتاج هذه العمليات)^(١) .

* ويرى شابلن في قاموس علم النفس أن اللعب هو :

(نشاط يمارسه الناس أفراداً أو جماعات بقصد الاستمتاع ودون أي دافع آخر)^(٢)

* وفي الموسوعة البريطانية يُعرف اللعب على أنه :

(نشاط طوعي يتم من أجل السرور ...

* موستاكس ويعرفه بأنه ذلك النشاط الحر الذي يُمارس لذاته وليس لتحقيق أي هدف عملي .

* ويعرفه زهران باعتباره أي سلوك يقوم به الفرد دون غاية عملية)^(٣)

* ويعرفه فرج طه في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي بأنه :

(نشاط فيزيولوجي اجتماعي ونفسي اختياري يؤديه الكائن بغرض الاستمتاع والترويح عن نفسه وقد يكون هذا النشاط عفويّاً أو منظماً ، حراً أو مقيداً ، بشروط وضوابط إلا أنه في معظم الأحيان يكون محققاً لميول الفرد ومشبعاً له)^(٤) .

(١) (إيلنهامر ، ١٩٩٥ ، صفحة ١).

(٢) (بلقبس ومرعي ، ١٩٨٧ ، صفحة ١١) .

(٣) (السقا ، ١٩٩٩ ، صفحة ٦١) .

(٤) (مرجع سابق ، صفحة ٦٢)

* ويعرف كل من عدس ومصلح اللعب على أنه :

استغلال طاقة الجسم الحركية في جلب المتعة النفسية للفرد ولا يتم اللعب دون طاقة ذهنية أو جسمية^(١)

* أما فيولا البيلوي فتري :

(أن اللعب للطفل حقيقة يعيشها بواقعها وبخياله ، وهو نشاط تلقائي أكثر إثارة لاهتمامه مما يحيط به)^(٢) .

* يعرفه جود في قاموس التربية بأنه :

(نشاط موجه أو غير موجه يقوم به الأطفال من أجل تحقيق المتعة والتسلية ويستغله الكبار عادة ليسهم في تنمية سلوكهم وشخصياتهم بأبعادها المختلفة العقلية والجسمية والوجدانية .

* وتعرف كاترين تايلور اللعب على أنه :

(أنفاس الحياة بالنسبة للطفل إنه حياته وليس مجرد طريقة لتمضية الوقت وإشغال الوقت فاللعب للطفل هو كالتربية والاستكشاف والتعبير الذاتي والترويح والعمل للكبار)

(١) (عدس ومصلح ، ١٩٩٥ ، صفحة) .

(٢) (السقا ، ١٩٩٩ ، صفحة ٦٢) .

* ويعرف بياحه اللعب على أنه :

(عملية تمثل تعمل على تحويل المعلومات الواردة لتلائم حاجات الفرد ، فاللعب والتقليد والمحاكاة جزء لا يتجزأ من عملية النماء العقلي والذكاء)^(١)

(ومن هنا يقتزن مفهوم اللعب بفكرة الطفولة فكل الأطفال يلعبون ويحبون اللعب لكن معظم الناس ينظرون إلى اللعب على أنه أمر لا فائدة منه غير التسلية وتمضية الوقت)^(٢)

ومن هنا يمكن أن نؤكد أن اللعب ليس للتسلية فقط بل أن له فائدة وضرورة تربوية ، فهو كما يقول روسو :

(أسلوب الطبيعة في التربية ووسيلتها لإعداد الكائن الحي للعمل الجدي في المستقبل)^(٣)

ومن مجمل هذه التعاريف نلاحظ ما يلي :

١- معظم الباحثين تجلى رأيهم بأن اللعب هو مجرد حالة يقوم بها الطفل ويتمثلها في معظم سني حياته ، لا سيما المبكرة منها بهدف التسلية والمتعة فقط ولجلب السرور لنفسه .

وبما أن الباحثين توجهوا إلى اعتبار اللعب للتسلية فقد أهملوا جانباً هاماً جداً وهو أن اللعب وفق العمليات التي يمارسها الطفل هو نشاط عقلي وانفعالي ونفسي يؤثر في الطفل بكل جوانبه ، من ناحية النمو الجسدي واللغوي والاجتماعي والعقلي

(١) (مخول ، ٢٠٠١ ، صفحة ٢٢٣ + ٢٢٤) .

(٢) (عثمان ، ١٩٧٩ ، صفحة ١٥٩) .

(٣) (مخول ، ٢٠٠١ ، صفحة ٢٢٤) .

والحركي ، فهو إذاً نشاط منتج وليس للتسلية يرتبط بدوافع داخلية ينتج عنها عمل يتجسد بحركات سريعة وخفيفة فقط .

٢- تتجه إحدى نظريات تفسير اللعب إلى كونه عبارة عن حالات تساعد الطفل في التخلص من الطاقة الزائدة لديه ، ولكن التعاريف في معظمها أهملت هذه الفكرة ، وإن كان لبعض الباحثين رأي يتجه إلى أن اللعب هو إعمال لطاقة الطفل ولكن بطريقة غير مباشرة ، لذا يجب التركيز في تعريف اللعب على كونه عملية تحويل للطاقة وترجمتها لأفعال حركية وذهنية ، وذلك يساعده على ضبط وتكيف طاقته الداخلية وفق الأعمال التي يرغب في إنجازها .

٣- يتوجه بعض الباحثين في موضوع اللعب إلى الاعتقاد بأن اللعب هو عبارة عن تعبير رمزي يجسد بعضاً من كوامن نفس الطفل كأن يرغب مثلاً في لعب دور الأب في لعبة تمثل الأدوار الأسرية ويقوم بضرب زملائه كما يفعل والده ... أو مثلاً يلعب دور الطيار أو الطبيب لأنه يرغب في أن يكون كذلك عندما يكبر .

ونلاحظ من هذه التعاريف أنها لا تركز على هذه النقطة كما فعلت (كاترين تايلور) عندما وصفت اللعب بأنه عبارة عن حالة للتعبير الذاتي لدى الطفل.

٤- توجهت معظم هذه التعاريف إلى ذكر اللعب عند الأفراد ولم تحدد المستوى العمري للفرد الذي سيمارس اللعب ولكن أكدت بعض التعاريف على أن اللعب ليس مقتصرأً فقط على الأطفال الصغار بل إن الكبار يمارسون فنوناً مختلفة من الألعاب لأن اللعب يشكل جزءاً لا يتجزأ من حياة الإنسان في مختلف مراحل حياته والاجتماع يؤكد على ذلك .

***ومن هنا يمكن الوصول إلى تعريف للعب يعتمد على السمات الواردة في معظم**

التعاريف السابقة :

"اللعب هو نشاط يمارسه الفرد وحده أو مع أقرانه " ولاسيما الأطفال " يقترن بالنمو في مختلف جوانبه (الانفعالي — الحسي الحركي — الاجتماعي — العقلي) يرتبط بدوافع وكوامن داخلية لدى كل فرد وتكون نتيجته الظاهرية هي الاستمتاع "

نظريات اللعب : يلعب اللعب درواً هاماً في التطور النفسي للأفراد وقد لفت موضوع اللعب أنظار الباحثين في مختلف العصور فحاولوا التوصل إلى فوائده وأغراضه ووضعوا نظريات حول تفسيره ومن هذه النظريات :

١ — **النظرية التلخيصية** التي نادى بها الكاتب الإنكليزي (هنري) وكذلك (وثرانديك) حيث ترى هذه النظرية أن الإنسان عندما يلعب يعبر عن غرائزه التي يشترك فيها مع من سبقوه في سلم التطور وبهذا يبدو وكأنه يلخص نشاط الماضي.

٢ — **النظرية الإعدادية** التي تربط اللعب بصراع البقاء ، ونادى بها (كارل جروس) و(داروين) فاللعب حسب هذه النظرية هو ممارسات هادفة حتى لو بدت أحياناً أن لا هدف لها ويرتبط هدف اللعب بالتعلم فهو أسلوب الطبيعة للتعلم واختلاف الهدف في الحياة جعل اللعب مختلفاً حسب نوع الكائنات التي تمارسه فلعب الإنسان يختلف عن لعب الحيوان .

٣ — **نظرية الطاقة الزائدة** نادى بها الفيلسوف الإنكليزي (هربرت سبنسر) وتقول أن معظم طاقة الكائن الحي تصرف باتجاه حفظ البقاء وذلك بإيجاد الغذاء والدفاع عن النفس واللعب نشأ في الكائنات الأرقى لأنها بما تمتلكه من مهارات

وقدرات تصرف أقل وقت في الحفاظ على بقائها ، وهي أقل صرفاً للطاقة وبالتالي يكون فائض الطاقة عندها أكبر وهي تصرفه في اللعب.^(١)

٤- **النظرية التنفسية** هي نظرية مدرسة التحليل النفسي الفرويدية وترتكز على ألعاب الأطفال حيث إن اللعب يساعد الطفل على التخفيف مما يعانيه من القلق الذي يحاول كل إنسان التخلص منه ، واللعب هو إحدى هذه الطرائق وتشبه هذه النظرية إلى حد ما نظرية الطاقة الزائدة .

٥- **نظرية الاستجمام** وترى هذه النظرية أن الإنسان يلعب كي يريح عضلاته المتعبة وأعصابه المهزقة التي أضناها التعب ، ذلك الإنسان عندما يستخدم عضلاته وأعصابه وبصورة غير الصورة التي كان يستخدمها فيها في أثناء العمل فإنه يعطي بذلك لعضلاته المجهدة وأعصابه المتعبة فرصة كي تستريح^(٢) .

٦- نظرية جان بياجيه وترتبط نظريته في اللعب ارتباطاً وثيقاً بتفسيره لنمو الذكاء وتقدم **نظريته على ثلاثة افتراضات وهي :**

- الأول : أن النمو العقلي يسير في تسلسل محدد من الممكن تسريعه أو تأخيره .
- الثاني : أن هذا التسلسل لا يكون بل يتألف من مراحل يجب أن تنم كل مرحلة منها قبل أن تبدأ المرحلة المعرفية التالية .
- الثالث : إن هذا التسلسل في النمو العقلي يمكن تفسيره اعتماداً على نوع العمليات المنطقية التي يشتمل عليها^(٣) .

(١) (بلقيس ، ١٩٨٧ ، ص ٣٤) .

(٢) (الشتي ، ١٩٩٤ ، ص ٣٥) .

(٣) (مخول ، ١٩٨٦ ، ص ٢٢٩) .

ثانياً: تطور اللعب عند الأطفال في مرحلة رياض الأطفال :

إن اختلاط الطفل بأطفال الجيران وزملائه في الروضة ، وأطفال الأقارب ليست إلا بداية تطور الطفل إيجابياً.

فالطفل يقتبس العادات والمعارف من الأطفال الآخرين وتزداد معارفه ، وتنمو قدراته فيتعلم كيفية التعاون مع الآخرين والوصول إلى أهداف مشتركة .

فصداقة الطفل مع الأطفال الآخرين تولد قوة نفسية واجتماعية وحب التعاون فيما بينهم ، وإن جماعة الأقران تبعث في الطفل روح الاحترام المتبادل أثناء اللعب والمشاركة الجماعية وتجنبهم من روح الأنانية والانعزالية ، وتفسح المجال أيضاً أمام الطفل للتعلم من أصدقائه بناء الألعاب والأكواخ وإقامة السدود والجسور، وتداول الأدوار المسرحية المختلفة في اللعب وتقليد الفنانين .

كل هذه النشاطات تُطوّر مخيلة الأطفال لتشكل عنصراً للإبداع في المستقبل، ويجب الأطفال تقليد الكبار الآباء والأمهات . فنشاهد البنات يقلدن أمهاتهن في تربية الدمي . ويعاملهن كأطفال حقيقيين .

وقد تتطور علاقة الأطفال فينظمون فريقاً من كرة القدم ، وتستمر هذه النشاطات لتصبح حقيقة في المستقبل ، فالتعاون بين الأطفال يولد التضامن والتعاطف فيما بينهم ، فعندما يحصل الطفل على سكاكر يقوم بتذويقها لزملائه فاللعب بين الأطفال يزيد الصداقة التي تشجع المبادلات الاجتماعية فيما بينهم وبين الأطفال والأهالي حيث نشاهد الكثير من الأطفال يساعدون إخوتهم الصغار في التربية والخدمات .

ويمكن أن نوضح أنشطة اللعب في ضوء العمر من ٣ - ٦ :^(١)

(١) (الشريفي ، ٢٠٠٣ - ص ١٩٠) .

٣ سنوات	التخيل والتمثيل يبدأ في اللعب — الاهتمام بالجمع بين الألعاب مثل القوالب والسيارات — الاهتمام المتزايد في اللعب مع الأطفال الآخرين — فمن الممكن اللعب مع مجموعة من اثنين أو ثلاثة وتعتبر نشاطاً تعويضياً
٤ سنوات	ازدياد في الاستخدام البناء بالأدوات والتعامل والتمثيل مع الألعاب — لديه أفكار معقدة ولكنه غير قادر على تطبيقها بالتفصيل — يفضل اللعب في مجموعات من اثنين أو ثلاثة ، يقترح الأدوار ولكنه يحب الهيمنة أو السيطرة — يضع الألعاب بمفرده ، ويجب أن يرتدي ملابسه .
٥ - ٦ سنوات	مغرم بالقص واللصق — يحب العمل في مشروع محدد — يقوم بتنفيذه من يوم إلى آخر — يحب اللعب في مجموعات تتراوح من ٢ - ٥ — تقوى الصداقات — يحب النشاط التنافسي . يزداد لديه نشاط القفز والتسلق والتدحرج ... الخ

ويمكن توضيح تطور اللعب الاجتماعي مع العمر :

العمر	نوع اللعب الاجتماعي	نوع اللعب الاجتماعي
٣ سنوات	اللعب المتوازي على المدى الطويل	ما هو ملكي فهو ملكي وما هو ملكك فهو ملكك
٤ سنوات	يبدأ باللعب الجماعي المترابط ٥٠ % - ٦٠ %	ما هو ملكي فهو ملكي ولكن تستطيع اللعب به بعض الأحيان .
٥ - ٦ سنوات	اللعب الجماعي التعاوني ٧٥ - ٨٠ %	ما هو ملكي فهو ملكي تستطيع أن تأخذه في أي وقت فأنا لا أريده .

ومن أهم ما يميز اللعب كمنشأ أن له هدفاً ودافعاً ووسائل لتنفيذه وأفعالاً ونتيجةً ، ولكل لعبة معنى للطفل ويتغير الهدف (المعنى) مع النمو حيث ينتقل تدريجياً من الأهداف المقلدة إلى الأهداف المدروسة والمُسَوَّعة .

ويعد دخول الأطفال مرحلة ما قبل المدرسة بداية اكتسابهم المهارة والإتقان حول موضوع اللعب وتوزيع الأدوار والتخطيط لنشاطهم اللعي^(١) .

ويتميز اللعب بصفات خاصة ويعد الأساسي منها كنوع من الدوافع فهو : نشاط حر ومستقل يظهر بمبادرة الطفل وله طبيعة ابتكارية فعالة وإشباع انفعالي ويبدو هذا في :

١— حرية واستقلالية الأطفال في اللعب تظهر بالمبادرة والخيال ، حيث لا يرتبط الطفل بالضرورة التطبيقية فهو ينطلق من حاجاته واهتماماته المباشرة حيث يتقبل اللعب من أجل الشعور باللذة التي يوفرها له .

ويتحدد الطابع الحر للنشاط اللعي من خلال مكانته في حياة المجتمع فهناك تشابه بين اللعب والعمل آ . س مكارينكو (رغم كل شيء ، بماذا يتميز اللعب عن العمل ؟ العمل هو مشاركة الإنسان في الإنتاج الاجتماعي ... أما اللعب فليس له علاقة مباشرة بالأهداف الاجتماعية إنما يعلم التمكن من تلك الجهود النفسية والعقلية الضرورية للعمل) .

٢— الضبط الذاتي لأفعال وتصرفات اللاعبين وفقاً لقواعد تفرضها اللعبة ، ومع تنوع الألعاب تظهر قدرة الأطفال على تنفيذ قواعدها بشكل طوعي ومستمر والتحمل والثبات بهدف استمرار اللعب وفقاً للنظام .

(١) (دارب نصر ، ط ٤ ، ١٩٩٦ ، ص ٣٨) .

٣- الطابع الإبداعي للعب : حيث يرتبط اللعب الحقيقي بالمبادرة والخيال مما ينشط تفكير الطفل وخياله وبذلك يعد أداة تعلم واستكشاف ففي بعض الألعاب يظهر الإبداع (بناء الموضوع المضمون ، اختيار الوسائل التعبيرية لعب الأدوار ، شد الحبل)^(١)

٤- الزخم الانفعالي للعب : يشير العديد من الباحثين أن للعب الطفلي أصالة وغنى وقوة في المشاعر .

ففي الألعاب الأدوارية — الابتكارية — تظهر مشاعر الدفء والعناية والمسؤولية (الطبيب ، الأم)

وفي الألعاب الجماعية تبدو مشاعر الصداقة والتعاون ...
والألعاب الحركية تشعر الطفل بالفرح لتتابع الحركة والخفة والشجاعة .
أما الألعاب التركيبية والتعليمية فتعد مصدراً للسعادة الناتج عن بلوغ الهدف واجتياز المصاعب .
الألعاب التمثيلية بمستوياتها المختلفة المتوافقة مع نمو الطفل تثير الانفعالات الجمالية للدمى وحركاتها والحديث معها^(٢) .

(١) (منصور ، ط ، ٤ ، ١٩٩٥ ، ص ١٣٥) .

(٢) (وزارة التربية ، ط ، ٥ ، ١٩٨٤ ، ص ٢٥) .

ونستنتج مما سبق أهم سمات اللعب :

- ١- اللعب مستقل ويجري في حدود الزمان والمكان المتفق عليهما .
- ٢- اللعب غير أكيد أي لا يمكن التنبؤ بخط مسيره وتقدمه ويعتمد على مهارة اللاعبين
- ٣- يخضع اللعب لقواعد وقوانين معينة واتفاقيات يضعها اللاعبون .
- ٤- اللعب إيهامي وخيالي أي اللاعب يدرك الأمر كونه بديلاً عن الواقع ويختلف عنه .

ومما لا شك فيه أن اللعب يسهم في التنشئة الاجتماعية ويهيئ الطفل للتكيف مع محيطه الاجتماعي ، ذلك أن أطفال ما قبل المدرسة يرغبون بالحياة المشتركة التي يمارسها الراشدون ويتم تحقيق ذلك باللعب فتتضمن ألعابهم استرجاع للأنشطة المهنية والإنتاجية والعلاقات الاجتماعية لتهيئتهم تدريجياً للمشاركة الفعلية والمتكافئة مع الراشد وهذا ما يفسر حبهم أن يشمل نشاطهم ما يقوم به الكبار (ترتيب السرير ، الرد علي الهاتف)

بالإضافة لذلك فإن النشاط اللعي يمكننا من التعرف على أنماط السلوك الاجتماعي لدى الطفل، فقد لاحظ (هارتوب) ستة أنماط للسلوك الاجتماعي تظهر باللعب وهي :

- ١- الاعتمادية على الآخرين
- ٢- العاطفة ومحبة الغير
- ٣- المنافسة.
- ٤- النشاط العدواني .
- ٥- القيادة .
- ٦- المشاركة والتعاون .

وتبين له أن هذه الأفعال تعد أكثر تكراراً في سلوك طفل ٤ سنوات منه لدى طفل ٣ سنوات وتزداد المشاركة الاجتماعية مع الأقران تقلباً وتعقيداً بين ٢ - ٥ سنوات وقد درس (parten) (mildren) حجم المجموعات التي يلعب ضمنها الأطفال ونوعية الألعاب فتبين أن ست أنماط للسلوك تظهر في أثناء اللعب وهي :

١- غير مشغول

٢- لعب منفرد (استقلالية)

٣- مستطلع .

٤- النشاط الموازي (بجانب الأطفال وليس معهم)

٥- النشاط المعتمد (المشترك — إغارة واستبدال)

٦- التعاون ويكمل البعض الآخر .

ويميل الأطفال الأصغر سناً في الانغماس بعمل منفرد أو متوازي ، وكلما ازداد العمر يندمج الطفل — ما قبل المدرسة — أكثر بشكل جماعي وتعاوني وأقل فردية ، ويمضي وقتاً في اللعب أكثر مما يفعله الطفل الأصغر ^(١) .

أما أطفال الخامسة فنجد ألعابهم تمتاز بالتعقيد والتنوع نظراً لاكتسابهم المزيد من خبرات الحياة ولتطور تفكيرهم ، فنجدهم يلتزمون اللعب فاخدع لم يعد التسلية فقط بل اكتساب المهارات والمعلومات .

وتظهر في هذا السن الفروق في ألعاب الجنسين بشكل واضح ومتميز .

(١) (واطسور . لبار . جين ، ترجمة ، مؤمن ، ط ١ ، ٢٠٠٤ ، ص ٤٥٣)

ألعاب الذكور: تسيطر عليها روح الجماعة ، حيث يحسن التصرف ويظهر التنازلات عند توزيع الأدوار رغم ميله للزعامة والقيادة .

ألعاب الإناث : تنحى نحو الألعاب الداخلية وجماعة الرفيقات وتمثيل دور الأمهات (غسيل الدمية ...) وتبادل الزيارات وإعداد الطعام^(١) .

بذلك يتميز لعب الأطفال بما يلي :

١- اللعب عملية نمو : حيث يتغير شكل النشاط بازدياد نضج الطفل فيكون في سنواته الأولى بسيطاً لا تعقيد فيه يتألف من حركات عشوائية ومن استشارة لأعضاء الحس ، وكلما تطور نمو وذكاء الطفل يصبح لعبه معقداً ويتجه تدريجياً نحو اهتماماته وخبراته .

٢- ارتباط اللعب بعمر الطفل كماً : كلما ازداد عمر الطفل ازداد عدد أنواع اللعب (في رياض الأطفال تبرز الألعاب التمثيلية واللعب بالمكعبات والرسم والموسيقى وتتحول إلى ألعاب النشاط الجسمي ثم الألعاب ذات النمط العقلي أو الجمالي مع تطور النمو) .

٣- ارتباط اللعب بعمر الطفل كيفاً : حيث يلاحظ أن لعب الأطفال الصغار منهم يتسم بالتلقائية ولاشكالية فالطفل يلعب بالكيفية التي يريد بها وبأشياء تخص والديه ولا يراعي مواعيد أو مكان معين للعب ويكون تركيزه في اللعب قليلاً فينتقل من لعبة لأخرى خلال كل ٧ دقائق وسطياً ويصل المعدل إلى ١٢,٦ دقيقة في الخامسة من عمره وكلما كبر الطفل ازداد تركيزه — انتقائه للألعاب — اصطفاؤه للأصدقاء^(٢)

(١) (السقا ، ١٩٩٩ ، ص ٧٠) .

(٢) (مخول ، ص ٤ ، ١٩٩٦ ، ص ٢٣٧) .

وتتزايد نشاطات الطفل في هذه المرحلة كما لكنها تحتاج إلى التوجيه الصحيح نحو الكيفية حتى تؤدي الدور المطلوب في تحضير الطفل لسنوات المدرسة القادمة ، ومنه فإن اللعب في مرحلة ما قبل المدرسة يكون إبداعياً — تمثلياً — تكرارياً ، تخيلياً . واعتماداً على ما سبق نرى أن خصائص اللعب كنشاط طفلي يمارس في مراحل النمو المختلفة يشمل كل ما تضمنته نظريات تفسير اللعب فهو :

١— نشاط يصرف به الطفل الطاقة الزائدة لديه كما عبر (سينسر)

٢— وهو وسيلة تساعد على التكيف مع النشاطات والأعمال المستقبلية كما عبر (غروس)

٣— وهو أحد الطرق التي تساعد الطفل على تخفيف ما لديه من شحنات انفعالية وتكشف مخاوفه وأحزانه باللعب الحر والرسم الحر .

٤— ويسهم اللعب بإشعار الطفل بالمتعة والسعادة ويساهم في نموه العقلي والجسدي والاجتماعي . وهكذا فإن اللعب أداة للتعبير ، والترويض ، والتعويض ، والتعلم والاستكشاف.

رابعاً: العوامل المؤثرة في لعب الأطفال

لا يلعب كل الأطفال نمطاً واحداً من النشاط ، ولا يلعب كل طفل في كل وقت بشكل أو نموذج بعينه ، رغم أن اهتمامات الأطفال باللعب تأخذ خطاً نمائياً معيناً ويعزى هذا إلى بعض العوامل^(١) :

(١) (محول ، ١٩٩٧ ، ص ٢٥٠ — ص ٢٥٩) .

أ - العامل الجسدي :

١- تدل ملاحظات المعلمين في المدارس والمشرفين على دور الحضانة ورياض الأطفال على أن الأطفال الذين تكون تغذيتهم ورعايتهم الصحية ناقصة هم أقل لعباً واهتماماً بالألعاب والدمى التي تقدم إليهم .

٢- إن اللعب يتوقف إلى حد كبير على مستوى الاتساق العصبي العضلي الذي وصل إليه الطفل والنقص في هذا الاتساق ينتهي بالطفل إلى خدّه وإعاقة عن ممارسة الألعاب التي تعتمد بصورة أساسية على الرسم والتركيب والزخرفة والعزف .

٣- إن مستوى النمو الحسي الحركي عند الطفل يلعب دوراً هاماً في تحديد أبعاد نشاط اللعب عنده .

ب - العامل العقلي :

يتأثر لعب الطفل منذ المهد بمستوى ذكائه ، فالأطفال الناهون أكثر لعباً وأكثر نشاطاً في لعبهم من الأطفال الأقل ذكاء ، وتظهر هذه الفروق من بداية العام الثاني فالطفل الأكثر ذكاء ينتقل بسرعة من اللعب الحسي إلى اللعب القائم على المحاكاة والخيال ، ولا يتضح هذا التطور في لعب الأطفال الأقل ذكاء ، حيث يأخذ لعبهم شكلاً نمطياً .

أما اختيار مواد اللعب فالأطفال العاديون أو ذوو المستويات الأعلى في الذكاء يدون تفضيلاً لمواد اللعب التي تعتمد كثيراً على النشاط التركيبي البنائي بدرجة أكبر من الأطفال ضعاف العقول ، وهم أكثر ميلاً إلى الألعاب الفردية منها إلى الجماعية .

ج - عامل الجنس:

١- يلعب جنس الطفل دوراً كبيراً في نشاط لعبه وتظهر هذه الفروق بين الجنسين منذ سن مبكرة طالما أن الأطفال يعيشون في بيئات وأوساط ثقافية متباينة تختلف فيها الألعاب والدمى باختلاف الجنسين .

٢- كما تلعب الاتجاهات الوالدية وانتقاء أدوات اللعب ووجود أمثلة من زملائهم في اللعب ووجود أطفال أكبر سناً دوراً حاسماً في تدعيم المؤثرات الثقافية بين الجنسين .

٢- تفضل البنات اللعب بالدمى والألعاب المتعلقة بالمواد المنزلية والخرز بينما يفضل الصبيان القطارات والدبابات والطائرات والمسدسات .

٣- كما أن الاختلاف في اختيار الألعاب عند الجنسين يتوقف على مقدار النشاط في مرحلة قبل البلوغ واحتمال تشكله وتضاعفه أقرب من احتمال تكونه عن طريق التربية الاجتماعية .

د - العامل البيئي :

١- يتأثر الأطفال في لعبهم بعامل المكان ، ففي السنوات الأولى يلعبون مع الأطفال الذين يجاورونهم في المسكن وبعد فترة يلعبون في الشوارع أو الساحات وبذلك يكون للبيئة التي يعيشون فيها تأثير واضح في الطريقة التي يلعبون بها وفي نوعية الألعاب أيضاً.

٢- وقد دلت الدراسات على أن الأطفال الفقراء يلعبون أقل من الأطفال الأغنياء وذلك يرجع إلى أن البيئات الفقيرة فيها لعب ووقت ومكان أقل .

٣- للبيئة أثر واضح في نوعية اللعب فطبيعة المناخ وتوزعه على فصول السنة تؤثر في نشاط اللعب عند الأطفال .

٤- كما تختلف اهتمامات الأطفال في المناطق الساحلية عن اهتمامات الأطفال في المناطق الداخلية أو الصحراوية .

هـ — العامل الاجتماعي والثقافي^(١) :

يتأثر لعب الأطفال بثقافة المجتمع وبما يسوده من عادات وقيم وتقاليد ، وتتوارث أجيال الأطفال عن الأجيال السابقة بعض الألعاب التي تشيع في المجتمع (لعبة الاختباء ، عسكر وحرامية) ،

يؤثر المستوى الاجتماعي والاقتصادي في أنشطة اللعب من الناحية الكمية والكيفية على حد سواء ، فالأطفال الذين ينتمون إلى مستويات اجتماعية اقتصادية أعلى هم أكثر تفضيلاً لأنشطة اللعب التي تتكلف بعض المال كالتنس مثلاً ، بينما يشترك الأطفال من المستويات الأقل في أنشطة ضئيلة التكاليف كشد الحبل .

كما أن الوقت المتاح للعب أمام الأطفال من الأسر الفقيرة أقل من الأطفال ذوي المستويات الأعلى وذلك بسبب ضرورة مشاركتهم الأسرة في بعض واجباتها وأعبائها الاقتصادية^(٢) .

(١) (السقا ، ١٩٩٩ ، ص ٧١)

(٢) (سليمان ، منشورات جامعة دمشق) .

خامساً : أثر اللعب في نمو الطفل ما بين سن (٣ - ٦)

١- النمو الجسمي :

يؤدي اللعب دوراً ضرورياً في النمو السليم والصحيح لجسم الطفل فـألعاب المشي والركض والقفز ... تحقق التآزر الحركي وتنشط الدورة الدموية وتبعث على استنشاق الهواء النظيف ، بالإضافة لأن الأنشطة والألعاب تساهم في تدريب معظم عضلات الأطفال الأمر الذي يتيح له تفريغ طاقته الزائدة وصرفها في مجالات صحية بالإضافة إلى ذلك فإن الطفل في سياق اللعب يبدأ بتكوين اتجاه نحو كيان جسمه النامي وكيفية استخدامه لإمكاناته الجسمية وسعيه إلى تعلم مهارات حركية معينة ، إن اللعب يساعد الطفل على تناسق الحركات وتآزر الأعضاء واستخدام الأيدي والأرجل بشكل جيد ، ومن خلال ألعاب الأطفال من سنة إلى سنتين تتطور القدرة على المشي والركض والتسلق ، الصعود والتزول وكلها تساعد أعضاء جسم الطفل على نمو سليم وقوي ، ونمو العضلات الصغيرة والكبيرة^(١) .

٢- النمو العقلي:

إن النمو العقلي يبدأ بالنمو الجسمي الذي يجب أن يشبعه الطفل بكل ما أوتي من قوة وبكل وسيلة ممكنة ، الملاحظة ، الحس ، الأسئلة والاستفسارات ، التدخل المباشر، ولهذا السبب علينا تزويد البيت والروضة بأدوات لعب تثير القوة العقلية وتحفزها على العمل .

إن الطفل من خلال لعبه يجمع الكثير من حقائق الكون ومنه يبدأ في فهم غوامضه وأسراره ، فهو يكتشف من خلال اللعب كيف يضع طوبة على أخرى

(١) (السقا ، ١٩٩٩م ، ص ٦٥) .

بشكل يحفظ التوازن ، وأن الشكل المستدير كالكرة يدور في كل الاتجاهات ، والأشكال الأخرى كالمستطيل والمربع ليست كذلك.

كما يلاحظ الطفل ويتبهب لبعض الأمور التي لا يجد لها تفسيراً مثل اشتعال النار ، تحطم الطبق ، لكنها تجعل من العالم شيئاً معروفاً. ويبدأ بطرح الأسئلة والاستفسار وجمع المعلومات التي تمكنه من التفاعل مع الأشياء^(١).

ومن بين ألعاب الأطفال اللعب الإيهامي الذي يشغل به الطفل نفسه في فترة ما قبل المدرسة والتي تنمي قدرة الطفل على الابتكار والقدرة الذهنية والقدرة على التصرف في المواقف المختلفة .

وقد دلت الدراسات أن الأطفال في سن ما قبل المدرسة والذين يشمل لعبهم على كم من اللعب الإيهامي الخيالي لديهم قدرات لغوية متقدمة ويملكون ذكاء أكثر من الأطفال الآخرين ، وقد أشار سنجر إلى أن اللعب يزود الطفل بأساليب خاصة ليتعايش مع المتطلبات الذهنية والعقلية للبالغين ، وأشارت التجارب إلى أن ألعاب الأطفال تمكنهم من تمثيل أدوار البالغين وهيئتهم للمستقبل . كما يكونون أكثر قدرة على تحمل الأعباء والوفاء بالمسؤوليات المختلفة^(٢).

ومن المفيد تعريض الطفل لنوع محدد من الألعاب لأن ذلك يساعده على تركيز انتباهه على لعبة ما ، ثم الانتقال لألعاب أخرى مع إفساح المجال لخياله وأفكاره الخاصة للانطلاق^(٣).

(١) (علس ، مصلح ، ١٩٩٥ ، ص ٧٣-٧٤).

(٢) (بيرس وآخرون ، ١٩٩٧ ، ص ٨٤).

(٣) (اليونسيف ، ص ٣٢).

ومن الألعاب المحببة لدى الأطفال اللعب بالماء، ويعتبر اللعب بالماء من أهم الألعاب التي تفتح قدرات الطفل العقلية وتساعد على اكتساب معارف ومعلومات عن العالم ، حيث يستخدم الطفل أثناء لعبه بالماء أدوات وأشياء بعضها يطفو وبعضها يغوص في الماء ومن خلال الملاحظة يبدأ بتصنيفها بمساعدة المعلمة^(١) .

يكشف اللعب عن قدرات الأطفال العقلية وعن نمو هذه القدرات ، فاللعب الإيهامي يعني أن الطفل يمر في مرحلة العمليات الفكرية ، واللعب الإنشائي يشير إلى مرحلة العمليات الواقعية أو العيانية كما تصورها بياجيه .

وتشير بعض الدراسات إلى أن الطفل الذي يحرم من اللعب يعاني من تأخر عقلي أو تأخر في مستوى الذكاء^(٢) .

٣- النمو النفسي :

يؤدي اللعب من الناحية النفسية ثلاث وظائف أساسية :

١- الوظيفة التعويضية : إن اللعب يرضي حاجة لدى الطفل لا يمكن أن يرضيها الواقع ، وهو ما نطلق عليه اللجوء للخيال ، حيث يلجأ لهذا التكتيك الدفاعي في بعض الأحوال لإرضاء رغبات غير مرضية فيما يطلق عليه أحلام اليقظة .

والطفل في هذه الحالة يميز بين الواقع والخيال فهو يعرف أن قطعة الخشب المغطاة بالقماش ليست دمية ، لكن الجو العاطفي يكون مشبعاً بشكل يغني عن الشكل .

٢- وظيفة التفرغ : أو تصفية واحتياز مواقف الحزن والألم والأزمات وذلك بتقمص الشخصيات المسببة للألم ، كطبيب الأسنان مثلاً ، فالطفل في هذه الحالة يقهر

(١) (الناشف ، ١٩٩٥ م ، ص ١٢٩) .

(٢) (منصور وآخرون ، ٢٠٠٣ ، ص ١٧٩) .

حالة الخوف ويفرغ شحنة الشد العصبي تجاه المواقف فهو يتحول من المهدّد إلى المهدّد ويتخلص من شعور الألم .

فمن المفيد للطفل الذي عوقب في البيت أن يتمم شخصية الأب أو الشخص الأقوى للتخلص من الثورة والعدوانية ، وتفرغ هذه الشحنات السلبية بشكل إيجابي ، وهذه الألعاب مفيدة جداً للأطفال الذين تعرضوا مسبقاً للإحباطات لفشلهم في عمل معين ويشعرون بالخيال تجاه فشلهم ، وهم أكثر قدرة للقيام باللعب الرمزي لتصفية آثار التجارب المريرة .

٣- وظيفة الأسبقية: وذلك يكون عندما يقوم الطفل بدور أو تجربة لم يختبرها من قبل، ويحدث غالباً أن يتوقع الطفل حدوث شيء ما فإذا كان الحدث يثير شجون الطفل، فإن اللعب يكون عاملاً مساعداً له في هذا الموقف أو صمام أمام لتفريغ حالة الشد النفسي الذي يحس بها الطفل حتى لا تتراكم . حتى إنه في العيادات النفسية فإن علم النفس الوقائي المتطور قد تأسس على أن يكون إعداد الطفل للعلاج أو العمل الجراحي مبنياً على اللعب لتعريف الطفل بالشيء الجميل الذي سيكون عليه بعد العلاج^(١) .

ويساعد اللعب على تأكيد الذات ، والتعبير عن الرغبات في تجاوز المرحلة التي يعيشها وذلك بممارسة ألعاب معينة أو تقليد الكبار ، كما يساعد اللعب الأطفال على الشعور بالسعادة والاستمتاع والترويح عن النفس بما يمنحه اللعب من راحة نفسية ومتعة في قضاء أوقات الفراغ^(٢) .

(١) (كافى ، ١٩٩١ ، ص ٦٩)

(٢) (منصور وآخرون ، ٢٠٠٣ ، ص ١٧٨) .

٤ — النمو الاجتماعي :

يؤدي اللعب دوراً بناءً في نضج الطفل اجتماعياً، فمن دون اللعب مع الأطفال يصبح الطفل أنانياً مسيطراً ضيق الأفق .

واللعب الجماعي ينمي لدى الطفل معنى المشاركة واستكشاف البيئة وتكون لديه روح المغامرة ، وتستمر عمليات استكشاف المحيط واكتساب المهارات من خلال اللعب الجماعي ، كما يكشف الأطفال حلولاً للمشكلات التي تواجههم ، ويتبادلون الأحاديث مما ينمي الحصة اللغوية لدى الأطفال^(١) .

ويعتبر اللعب مجالاً خصباً لتوسيع دائرة الطفل الاجتماعية واكتسابه الخبرات التي تؤهله للتعامل مع الآخرين وتعلمه الضوابط التي تنظم العلاقات بين الطفل والآخرين ، فاللعب عامل أساسي للنمو الاجتماعي ، كما يكشف اللعب عن مدى التوافق الاجتماعي لدى الفرد ، وقد أثبتت الدراسات أن الأطفال الذين حرّموا من اللعب يعانون من اضطرابات في علاقاتهم مع الآخرين^(٢) .

٥ — النمو الانفعالي والعاطفي :

اللعب بالنسبة للطفل هو صمام الأمان لعواطفه وانفعالاته ، وهو أفضل وسيلة للتعبير الواضح عما يشعر به ، لأنه لا يستطيع الإفصاح عنها بالكلام ، فإذا ألقينا نظرة على رسومه ، وما يقوم به من أعمال البناء ، والأسلوب الذي يخاطب به أعباءه ودمله ، فستعلم الكثير عن العالم الداخلي له ، ونكون قادرين على مساعدته في كفاحه للوصول إلى درجة لائقة من النضج والاكتمال وكل لعب يقوم به الطفل يسهم في

(١) (اليونسيف ، ص ٣٣) .

(٢) (منصور وآخرون ، ٢٠٠٣ ، ص ١٧٩) .

تنمية جسمه وعقله ، ويطور انفعالاته وعواطفه ، وهذا ما يجب أن يلقي عناية من الكبار ، فنحن عندما نغضب نحاول أن نجد متنفساً نصب عليه غضبنا ، والطفل كذلك إذا رمى دميته في الغرفة أو هجم على أخرى وجد في ذلك فرصة ليؤكد نفسه وأن عنده القدرة ليسيطر على شيء ما على الأقل ، وهذا لا يعني أن نترك للطفل حرية العبث بالأشياء ، لكن يمكن السماح له إذا كان الزمان والمكان ملائمين أن يصرخ بأعلى صوته ويصدر الأوامر حتى في الهواء ، وأن يتصرف بطريقته وأسلوبه الخاص ، بعيداً عن الروتين والقيود والكتب ، وبناء على هذا فإن كثيراً من الألعاب التي يقوم بها بناء على اختياره ورغبته توفر له فرصة الانطلاق التي يحتاجها ، والتي نبرهن له أنه ليس ضعيفاً وأنه قادر على أن يعاقب ويسيطر ^(١) .

إن اللعب فرصة للكشف عن حالة الطفل الوجدانية ، فالطفل السعيد الهادئ يختلف في تعامله مع ألعابه عن الطفل المضطرب التعس ، والطفلة التي تعاقب دميته وتشبعها ضرباً تعبر عن حالة مضطربة مع أمها أو معلمتها وبالتالي تفسح المجال للتعرف على انفعالات الطفل ومحاولة علاجها ^(٢) .

العلاقة بين الروضة واللعب :

إن طرح موضوع اللعب في رياض الأطفال كأسلوب تربوي ليس وليد العصر الحالي فلقد تنوعت الآراء حول عملية استغلال اللعب في رياض الأطفال عبر التاريخ وانقسمت إلى اتجاهين :

الاتجاه الأول : استخدام اللعب كوسيلة نمو وتطوير متكاملة الجوانب .

(١) (علس ومصلح ، ١٩٩٥ ، ص ٧٨-٧٩) .

(٢) (منصور وآخرون ، ٢٠٠٣ ، ص ١٨٠) .

الاتجاه الثاني : استخدام اللعب لأهداف تعليمية ضيقة.

١- الاتجاه الأول^(١) :

يعد العالم التشيكي أموس كومنيوس من أبرز ممثلي الاتجاه الأول الذي ينادي باستخدام اللعب كوسيلة نمو وتطوير متكاملة الجوانب . إذ يعد كومنيوس اللعب نشاطاً يلي طبيعة الطفل وميوله ، فهو نشاط عقلي جسدي وفيه تتوسع وتغنى دائرة التصورات المرتبطة بالعالم المحيط وتتطور اللغة ويقرب الطفل اجتماعاً من أقرانه ، كما يرى كومنيوس أن اللعب شرطاً للطفولة الفرحة ووسيلة نمو وتطور متعددة الجوانب .

وفي القرن التاسع عشر انتشر مبدأ التربية الطبيعية مع ظهور فلسفة جان جاك روسو وإصداره كتابه اميل الذي نادى من خلاله بضرورة ترك الحرية للطفل وعدم اللعب غاية مقدسة.

واستمر العلماء يؤكدون أهمية اللعب وضرورته في عملية النمو وتركه حراً وعشوائياً دون أن ينظم تنظيمًا تربوياً ولأغراض تعليمية حتى ظهور مبادئ فروبل وانتشارها .

٢- الاتجاه الثاني^(٢) :

أسس فروبل أول روضة أطفال في العالم عام ١٨٣٧ وما كان يشغل باله هو إيجاد الوسائل المادية وأحسن ضروب النشاط لذلك درس فروبل ألعاب الأطفال وجمعها في كتاب (ألعاب البيت) وبين المبادئ الهامة التي تشملها لكل الألعاب

(١) (صافيلا - ١٩٩٧ - ص ٦١) .

(٢) (صافيلا - ١٩٩٧ - ص ٦٢) .

وأوضح جوهرها وأثرها في نمو الأطفال وفي نشاطهم الذاتي والحركي وقدرتهم على التعبير .

أما مونتسوري فلقد صممت مجموعة من الألعاب ووجهتها نحو إثارة فاعلية الطفل الجسدية والحسية والحركية والعقلية كما أن تلك الألعاب كانت تمنح الأطفال فرصة اكتساب العادات الخلقية والقيم الاجتماعية المرغوبة وعندما أسس بياجه المركز الدولي لدراسات الابيسيتمولوجيا في جامعة جنيف ألف مجموعة من الكتب وأجرى مجموعة أبحاث من أهمها دراسة مراحل نمو الذكاء عند الطفل وطبيعة العلاقة بين النمو العقلي واللعب.

وابتداءً من عام ١٩١٤ راجت الألعاب التربوية رواجاً كبيراً في رياض الأطفال. هذا وتشجع الرياض الحالية على توفر الألعاب فيها لأنها أدوات اللعب الأساسية ولقد أثبتت معظم الدراسات أنه من الضروري أن يكون ٩٦ ٪ من منهاج رياض الأطفال أنشطة حركية لأن الطفل في هذه المرحلة بحاجة إلى النمو الحركي من أجل أن نضمن له نمو جسمياً سليماً لذلك لا بد أن تتوفر في رياض الأطفال الألعاب ذات الأهداف المتعددة وخاصة الألعاب المنشطة (الأراجيح — السلاالم ، الزلاقات — ألعاب التوازن — الحبال — الكرات ... الخ)

اللعب - دور الأسرة - دور المشرف

اللعب عند الأطفال :

يعرف اللعب بأنه حركة أو سلسلة حركات يقوم بها الطفل بقصد التسلية . وقد يلعب الراشد ويقوم بفعالية منتقاه بمحض اختياره أثناء فراغه من العمل المجدي المنتج ، واللعب الثابت في روحه . متغير في أشكاله ومظاهره حسب سني العمر والمرحلة من حياة الإنسان ، وقد أشاد المربون التقليديون أمثال رابليه وروسو وفوتين ولوك بأهمية . لكن دون أن ينشئوا دراسة جدية بالمعنى الصحيح . وأولت أنظار المربين في العصر الحديث الطفل اهتماماً خاصاً ، لأنه المركز الذي يجب أن تدور حوله أبحاث التربية . وكانت نقطة التحول على يد الفرنسي جان جاك روسو الذي اتجه نحو مساهمة طوائف الأطفال والتمشي معها ومع الميول والرغبات . فطعموا النظم التربوية باللعب ، بل جعلوه عمادها وبخاصة في المراحل الأولى . وكان فرويل من الذين اهتموا باللعب واعتبره أساس رياض الأطفال حيث التعليم فيها على صورة العاب محبة . وكذلك الدكتورة مونتسوري الإيطالية التي تعترف بأن اللعب وسيلة هامة جداً من وسائل تعليم الصغار كما أن النظم التربوية الحديثة كلها تعتمد على بث روح اللعب وفق الدروس بالذات مستفيدة من عنصري الذاتية والعفوية ومالهما من دور مشوق ومنتج في عملية التعليم .

أساس اللعب ودوره في النمو :

ثبت ان الحيوانات الأقدر على التعلم . هي الأقدر على اللعب بينما نلاحظ أن تلك التي لا تهتدي إلا بغريزتها لاتعرف اللعب . وبتزايد اللعب تزداد الخبرة ويزداد أيضا التعلم .

وتتناسب مدة الطفولة الزمنية مع تدرج الحيوان في الرقي ويطول معها اللعب وبالتالي كسب الخبرات .

إذن اللعب وسيلة هامة للنمو ومادام الإنسان أرقى الحيوانات وأطولها فترة نمو ولأن طفولته طويلة ووقت لعبه أطول ، ولا شك أن الطفل الذي اعتاد اللعب ينمو نموا طبيعيا ويتمتع بصحته عامة جيدة بعكس الطفل الخامل المتزوي الدائم الشكوك والركود . وقد يعود ضعف جذوة النشاط في الطفل إلى سبب عاطفي بسيط اقترفه المشرفون على تربيته فلم ينتبهوا إلى المصدر الحقيقي بل ظنوا أن في طفلهم علة وسقما فسارعوا قاصدين الطبيب وعلاجه وما علموا أن الدواء هو في حل هذه العقدة النفسية التي أوجدوها بأنفسهم في طفلهم . وقد يكون من جهة أخرى منشأ الخمول عند الطفل عضوياً ذا طابع مرضى فلا مناص حينئذ من المعالجة الطبية .

وللطفل مطلق الحرية في اختيار أنواع اللعب التي يريدها والمكان والأشخاص والوقت المناسب والمدة التي يستغرقها في اللعب ، إذا خضع لقوانين اللعب وقواعده فان ذلك يتم بدافع اختياري . وفي اللعب شروط لا تتوفر في العمل الرصين المنتج . في اللعب حرية . . . ومرونة . . . وتلقائية بينما في العمل تحشد طاقة هائلة . . . ويركز انتباه متواصل في سبيل شحذ أفكار من أجل بلوغ نتيجة ما لان اللعب يشبع عند الطفل حاجات جسمية واجتماعية وانفعالية .

الحاجات الجسمية :

يقوم الطفل بتمرينات تساعد على النمو وتنمي القدرة على الضبط والتنسيق واكتساب المهارات اليدوية كما انها تخلص الجسم من تصلبه وتحرره من التوتر .

الحاجات الاجتماعية :

يكتسب الطفل من خلال ألعابه صفات اجتماعية عديدة أهمها : المقدرة القيادية والعدل والتعاون والنقد وتقبله بروح سمحة طيبة ، والتعامل الناجح مع الآخرين والشعور بأهليته والثقة بالنفس والاطمئنان من خلال نجاحه والقدرة على حسم المشاكل والبث السريع لها .

الحاجات الانفعالية :

نكمن في الإنسان دوافع لاشعورية تسعى جاهدة لتعبر عن نفسها وهي مصدر الطاقة والنشاط لديه طوال حياته من أبرزها :

- ١ - الزعة الى الاتقان والتفوق وهي مصدر سرور وارتياح .
 - ٢ - الزعة الى التحرر بعد ان كتبتها المجتمع بقواعده وقوانينه بحيث ننطلق بلا التزام بعمل ما او زمن محدد .
 - ٣ - الزعة للتهور والعدوان التي تفصح عن ذاتها بصور واشكال كثيرة كالعدوان والتخريب والقتال .
 - ٤ - الزعة الى التعويض فيقوم المرء بسببها بمحاولة سد نقص او التعويض عما يفتقد ، وتختلف طريقة لعب الاطفال تبعاً لدرجة نموهم وظروف البيئة .
- ولذلك يحسن بنا ان نتبع مظاهر اللعب عند الطفل مقتصرين على المرحلة التي نبدأ من ولادته حتى السادسة من عمره وهي المرحلة التي تعيننا بالدرجة الأولى في هذا المجال .

من الشهر الثالث إلى الشهر السادس :

يصدر الطفل صيحات الفرح استجابة للعب الراشدين ، كما انه يبدأ بالبحث عن اللعبة الضائعة مع الإشارة إلى أهمية الفم في هذه المرحلة كأداة 'سعرفة

من الشهر السادس إلى الشهر التاسع :

يتسلى بإلقاء الأشياء . . . ويبدأ بالمشاركة في ألعاب تدخله بصله مع الآخرين .

من التاسعة إلى شهر ١٢ :

يشارك بشدة في الألعاب التي يمارسها الراشدون بالوقت الذي يبدي اهتماماً كبيراً بالكشف عن العالم ولمس كل شيء حاملاً كل ما يقع تحت يديه إلى فمه . .

من الشهر ١٢ إلى الشهر ١٨ :

يستخدم مكعبين إلى ثلاثة .

يملاً إناءاً ما بأشياء صغيرة . . كالخصى أو مكعبات صغيرة .

يعبر عن حاجته (بمظاهر الغضب أو البكاء) ويقوم بردود الفعل الدالة على العداء في لعبه مع اخوته وأخواته الأكبر منه .

من الشهر ١٨ إلى الشهر ٢٤ :

يستخدم ٦ مكعبات .

يقلد خطأً على الورق أو على الرمل .

يبدي اهتماماً متزايداً بالأطفال الآخرين ويسعى إلى اللعب معهم ولكن بطريقة شخصية كأن يحتكر اللعب مثلاً . .

من السنة الثانية إلى السنة الثالثة :

(هي السن التي تحدد تماماً بداية الروح الاجتماعية) .

يتعلم القفز . . والتسلق . . ويصبح قادراً على القفز على رجل واحدة .

يقلد صورة دائرة على الورق أو على الرمل .

- يبدأ باللعب فعلاً مع الأطفال الآخرين ويدرك أن هناك آخرين خارج إطار دائرة أسرته .

من السنة الثالثة إلى السنة الرابعة :

- (مرحلة طرح الكثير من الأسئلة حول ولادة الطفل)
- يتزده وحيداً ٠٠ ويقوم بزيارة الجيران ٠٠٠ ويصبح قادراً على المشي على رؤوس أصابعه ٠٠ يصغي إلى القصص ٠٠٠ ويطلب بتكرار تلك التي يحبها ٠٠٠ يلعب مع الأطفال الآخرين ويبدأ بمشاركة الآخرين اللعب ٠٠

من السنة الرابعة إلى السنة الخامسة :

- يقفز ٠٠ يشب ٠٠ ويتأرجح كالبهلولان
- يرسم رجلاً له رأس وأعضاء ومزوداً بالأقسام الرئيسية من جسمه
- ينقل صورة مربع أو مثلث
- يبدى اهتماماً خاصاً بأنشطة الراشدين

من الخامسة إلى السادسة :

- يتسلق الأشجار ٠٠ ويرقص على الحان الموسيقى
- يتلقى الكرة المقذوفة من بعد متر واحد
- يرسم رجلاً يملك الرأس والجذع والأعضاء واليدين

فوائد اللعب وأهميته :

- للعب فوائد جمة تبرر العناية به والتشجيع على ممارسته أهمها :
- ١ - يساعد اللعب الطفل على النمو والنضج في أشكاله المختلفة ٠٠ كنمو العضلات وتقويم أعضاء الجسد من حيث وضع الهيكل العظمي وتقويم العمود الفقري وتعديل الأكتاف الناتئة وتوسيع القفص الصدري وانتصاب الرأس والنمو الحسي اذ يتدرب الطفل على تذوق الأشياء والتعرف على ملمسها إضافة لتنمية الحواس الأخرى كالبصر والسمع.

ويسهم اللعب أيضا في النمو الاجتماعي كغرس الروح الجماعية واردة التضامن والتضحية في سبيل الجماعة وكذلك يدرّب الطفل على احترام الجماعة وما يسودها من أنظمة وقواعد وقوانين اجتماعية .

٢ - يساعد اللعب الطفل على التعلم والتعرف على الكثير مما يدور في نفسه وما يدور في البيئة الاجتماعية والبيئة الطبيعية . وتبرز هنا أهمية التمثيل في تفهم الأطفال للآخرين عند القيام بتقليد أدوارهم (تقليد الأم - تقليد سائق الباص - تقليد شرطي المرور) .

٣ - يساعد اللعب الطفل على التعبير الابتكاري ، وبذلك تزداد حصيلته اللغوية وتغنى بمفردات جديدة ، كما يتدرّب على صياغة التراكيب والجمل الصحيحة .

٤ - يساعد اللعب الطفل على انطلاق الخيال وتنميته وهنا يمكن الاستعانة بالرمال والطين أو بقطع المعجون لأنها لينة قابلة لأن تتحول إلى أي شكل في وقت قصير .

٥ - يساعد اللعب الطفل على الاتصال بالآخرين وإيجاد خصال خلقية ناجحة كالمبادرة والعزم والصبر والتضامن والمنافسة .

٦ - يساعد اللعب الطفل على اختبار نفسه . واختبار مقدرة الآخرين .

٧ - يساعد اللعب الطفل على الاستمتاع بالحياة وإدخال البهجة إلى النفوس وهنا تبرز أهمية التزهة اليومية في الهواء الطلق والتمارين المنشطة التي تعرض الطفل لأشعة الشمس والهواء النقي لفترات محددة .

٨ - يساعد اللعب الطفل على تحديد النشاط في سبيل التوجه نحو العمل المنتج المفيد ولا سيما إذا كان معقولا غير مجهد ومنهك للقوى .

٩ - يساعد اللعب الطفل على إضفاء طابع الخصوبة والتنوع على الحياة والخروج من جمودها وآليتها المملة .

١٠ - يقضي اللعب على توتر الجسم ويخفف من الاضطرابات النفسية بتصعيده

لبعض الدوافع المكبوتة التي يعبر عنها بأسلوب يقبله المجتمع ويرتضيه .

١١ - ينمي اللعب لدى الطفل بعض العادات والخصال الشخصية الضرورية لمواجهة

ظروف الحياة المعتمدة كقوة الاحتمال والجرأة وإرادة الانتصار والغلبة بما في ذلك

الانتصار على الذات بأهوائها ونزواتها .

نظرة الأسرة للعب :

بعد أن ظهر واضحاً دور اللعب الكبير في النمو وإشباعه للحاجات المتعددة عند

الطفل وأهميته الشديدة في حياته ونموه ، لابد من السؤال . واين تقف الأسرة منه

وهل توليه الأهمية التي يستحقها ؟ فنجد الامر يختلف تبعاً لثقافة الوالدين وفهمهم

لمرحلة الطفولة وخصائصها . ولسوء الحظ يغلب على سلوكية الأبوين في بعض الأسر

سياسة المنع والحرمان لأكثر من سبب . فقد يريان فيه جهداً غير مثمر أو مضیعة

للوقت دون طائل . لذا لا مكان للعب ولا ضرورة للاهتمام بصحة أطفاله ما دام

شاغلهم الأكبر التربية الجسدية والتربية الخلقية بالدرجة الأولى بحيث تخلو حياة الأسرة

من البهجة والمرح وإذا ما دخل رب الأسرة البيت ساهه الهدوء والصمت الرهيب

وويل للطفل إذا بكى . . . أو تجول . . . والمشكلة أكبر إذا تحدى الطفل سكون

البيت المقدس ، أو إذا قلب الإناء الجميل وكسره ، وقليلاً ما تتوافر الظروف المثالية

لترفيه عن الأسرة بل قد تنعدم تماماً بحيث تعجز الأسرة كلها عن تهیئة خبرات اللعب

المتنوعة .

هذا بالإضافة إلى أن لكل أسرة ظروفها الخاصة فقد تكون كثيرة الأفراد تعيش

في منازل صغيرة . . . أو أنها مفككة مهدمة لسوء استخدام الرجل لحقه بالطلاق أو

أن الزوجين يعملان غالبية الوقت .

وفي ظروف أفضل قد نجد الأم التي تتغاضى عن لعب طفلها . . ولكنها تشكو من عودته بعد اللعب متسخ الثياب ومن الخطأ أن يعاقب الطفل نتيجة ذلك . بمنعه من اللعب إذ انه لا يدرك أهمية النظافة إلا بعد بلوغ سن متقدمة أما قبل ذلك فهو لا يرى في هذه الأوامر المتلاحقة إلا حواجز تحول بينه وبين ما يشتهي . . ومن أمثلة ذلك أنها تصرخ ثائرة لأنه عبث بممتلكات سواه لان ذلك برأيها جريمة نكراء تستوجب التأنيب والضرب الشديد .

دور المشرف في المدرسة :

بعد أن تتبعنا ملامح هذه الصورة المظلمة أحياناً في حياة الأسرة الموطن الأول للطفل ، ما هو موقف المشرف والمربي حيال اللعب ؟

على المشرف أن يسمح للأطفال باللعب بل من الواجب أن يلعبوا وعليه أن يستغل حيوية الطفل ويرتكز إليها في تكوينه وتطوره جسمياً وعقلياً وخلقياً ، فالحيوية مظهر مفرح وجميل وعلينا أن نغبط اذا بدت من الطفل . . . والخطر في محاولة المربي خلق الحيوية وإخماد شعلتها المتقدة فينشأ الطفل عندها محتفظاً في أعماقه بعقد نفسية تؤثر على مجرى حياته ومستقبله . . وعلى المشرف أن لا يقاوم الطبيعة بل يعمل على تهدئتها وتقويمها فالأطفال ليسوا وحوشاً أو كل إلينا أمر ترويضها .

وعلى المشرف أن يتيح للطفل فرصة اختيار اللعبة المناسبة على ضوء إمكانيات الطفل ودرجة نموه من الناحية الجسمية والنفسية . . ومع ذلك قد تكون هذه المعرفة التي تقدمها المراجع النفسية والتربوية عامة وعلى المشرف ألا يتوقف عند الخصائص والفروق الفردية ، وقد يميل الطفل الى اللعب وحيداً بمنأى عن الآخرين ويلاحظ المشرف ذلك بهدوء ويدرك بثاقب نظره أن الطفل لم يبلغ السن التي تحبب له اللعب الجماعي ، ولعله يميل بطبعه الى اللعب الانفرادي ، ومن الحكمة ان لا يجبره المشرف

على غيره أو أن ينبه إلى أنه قلق من عزله ، ويمكن تذكير المشرف الى فوائد اللعب
الانفرادي وأهمها :

- ١ - يساعد الطفل على تمثل ما تعلمه وعلى تقويمه .
 - ٢ - يتيح للطفل فرصة التحرر من الضغط المستمر الناشئ عن مساهمة الجماعة .
 - ٣ - يسمح بتنمية المواهب الخاصة .
- ويستطيع المشرف في توجيهه الاطفال للعب مراعاة الأسس الآتية :
- ١ - مراعاة أوجه النشاط لمستوى نمو الطفل وان تشبع إحدى الحاجات الجسدية والنفسية .

- ١ - أن تكون أوجه النشاط ذات مغزى بنظر الطفل نفسه لا بنظر المشرف .
- ٣ - أن تسهم أوجه النشاط في تنمية مهارات وميول جديدة .
- ٤ - أن تعلم الطفل على أسلوب التخطيط والتفكير والإبداع الذاتي .
- ٥ - أن تتيح الفرصة للطفل لتعويده على الملاحظة وعلى التفكير .
- ٦ - العمل على تدريب الطفل على احترام اللعب واللاعبين .
- ٧ - ينمي النشاط لدى الطفل العادات الحسنة . . . كالانضباط وحب النظام .

دور المشرف في مجال تنظيم اللعب ؟

يستطيع المشرف أن يوجه الطفل إلى أصول الحركات الضرورية في اللعب مع ضبطها وتهدئتها ويوضح له مضمون اللعبة وقوانينها مع التقيد التام بمبدأ عدم الإكراه والقسر وإلا أصاب الطفل الأذى المقترن بشعور الفشل ولاسيما إذا زج في موقف لم يستعد له أو لم يؤهل له . ومسؤولية المشرف قليل الدراية أو المثقل بالأعمال أو المتهاون والمهمل كبيرة جداً في هذا المجال .

دور المشرف في توفير الشروط المناسبة :

رغم أهمية دور اللعب فإن الكثير من المشكلات قد نواجهها نتيجة ذلك فالطفل ينمو حسب نمط خاص به وله قدراته الخاصة بالإضافة إلى نواحي قصوره وما يجب أن يفعله المشرف هو تهيئة أفضل الظروف والشروط الممكنة . وهو قادر على توفير أنواع مختلفة من المواد والأنشطة ليختار منها الطفل ما يناسبه بعد المفاضلة ، كما أن المشرف يلعب دوراً هاماً في توفير الأماكن والملاعب المنظمة والأدوات والوسائل المناسبة كالمكعبات والصفائح والمعجون والكرات والرمل والحصى والصدف . ويحسن بالمشرف أن يدرّب الطفل على استغلال إمكانات البيئة للحصول على الأدوات اللازمة وبأسعار بخسه وبأشكال بعيدة كل البعد عن التعقيد .

و تحقيقاً لدور اللعب في مراعاة الحرية والعفوية التامة لدى الطفل على المشرف أن لا يتدخل إلا ليوحي إيجاباً للأطفال بالعابهم والمراقبة ما قد يقعون فيه من إفراط أو أخطاء ، وقد يتدخل عندما يتعرضون للمخاطر أثناء لعبهم أو إذا لاحظ أن أدوات اللعب قد تكون مصدر خطر على صحتهم ، ويمكن للمشرف كذلك مراقبة الطفل في علاقاته مع رفاقه والتدخل للمساعدة على تذليل الصعوبات الناجمة .

أ - نصائح للأم حول اللعب :

- ١ - عدم حرمان الطفل من اللعب بحجة أن الوقت من ذهب .
- ٢ - عدم التدخل في لعب الطفل إلا عند ظهور بعض المخاطر .
- ٣ - التخفيف من وطأة النصائح والعظات والأوامر أثناء لعبه .

ب - نصائح للمشرف حول اللعب :

- على المشرف أن يسأل نفسه جملة الأسئلة التالية .
- لماذا يمنع الأولياء أولادهم من اللعب ؟
- ما هي حاجتهم في ذلك ؟
- هل السبب هو الحرص على الهدوء والراحة ؟
- هل السبب هو الحرص على نظافة جسمه وثيابه ؟
- بالإجابة عن هذه الأسئلة يمكن أن نتعامل أفضل مع اللعب ونوجهه ونطوره بما يخدم نمو الطفل من كافة الجوانب .

